THE INTERNATIONAL BESTSELLER

KISHIMI ICHIRO
VÀ KOGA FUMITAKE

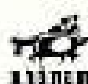
Dám bị ghét

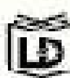
OVER
3 MILLION
COPIES
SOLD IN
JAPAN

Nguyễn Thanh Vân
dịch









MỤC LỤC

Giới thiệu

Ở vùng ngoại ô của cố đô được ngợi ca là thành phố ngàn năm lịch sử, có một Triết gia phát biểu rằng, thế giới vô cùng đơn giản và con người có thể hạnh phúc ngay lúc này. Không thể chấp nhận quan điểm đó, một người trẻ tuổi đã tới gặp để hỏi rõ ông thực sự nghĩ gì. Trong con mắt buồn bã của Chàng thanh niên, thế giới chỉ như một cõi hỗn mang đầy mâu thuẫn, không hề có hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Tôi xin hỏi lại thầy. Có phải thầy cho rằng thế giới đơn giản đến từng ngóc ngách?

Triết gia: Đúng vậy. Thế giới đơn giản đến khó tin. Đời người cũng vậy.

Chàng thanh niên: Thầy khẳng định đó không phải lý tưởng mà là hiện thực? Nghĩa là, mọi vấn đề trong cuộc đời của thầy và tôi đều đơn giản?

Triết gia: Tất nhiên là vậy.

Chàng thanh niên: Được thôi. Trước khi tranh luận, tôi xin được trình bày mục đích chuyến viếng thăm lần này. Trước hết, lý do đầu tiên tôi đến đây là để tranh luận cho ra nhẽ với thầy. Và nếu được, tôi mong thầy rút lại ý kiến của mình.

Triết gia: Ha ha ha.

Chàng thanh niên: Bởi vì tôi đã nghe lời đồn đại về thầy. Rằng có một Triết gia khác người sống ở vùng này đang truyền bá một lý tưởng khó ai có thể làm ngơ. Đó chính là con người có thể thay đổi, thế giới cực kỳ đơn giản và ai cũng có thể hạnh phúc. Với tôi, đó đều là những luận điệu không thể chấp nhận được.

Vì vậy, tôi muốn đích thân đến trao đổi với thầy và nếu có điểm gì bất hợp lý, tôi xin phép được điều chỉnh lại... Liệu thầy có phiền không?

Triết gia: Không hề. Tôi rất hoan nghênh. Bản thân tôi cũng mong muốn được lắng nghe tiếng nói của những thanh niên như cậu để học hỏi thêm nhiều điều.

Chàng thanh niên: Cám ơn thầy. Tôi cũng không có ý định chưa rõ trắng đen đã phủ định thầy. Hãy giả định rằng luận điểm của thầy là đúng, từ đây, chúng ta bắt đầu suy nghĩ.

Thế giới đơn giản, cuộc đời cũng đơn giản. Nếu như mệnh đề này có phần nào chân lý thì có lẽ chỉ là trong thế giới của trẻ thơ. Thế giới của trẻ thơ không có những nghĩa vụ thực tế như lao động, nộp thuế, trẻ thơ sống những ngày tự do, thoải mái trong vòng tay che chở của cha mẹ và xã hội, chúng cho rằng cuộc sống như vậy sẽ kéo dài mãi mãi và mình có thể làm được bất cứ điều gì. Cặp mắt chúng đã được che đi để khỏi chứng kiến hiện thực phũ phàng.

Vậy nên, đúng là thế giới phản chiếu trong đôi mắt trẻ mang một hình hài đơn giản.

Nhưng càng lớn, thế giới lại càng hiện rõ bản chất, nó nhắc đi nhắc lại với chúng ta cái thực tế "Mày chẳng qua chỉ có thế mà thôi", nó biến mọi khả năng được mong đợi trong cuộc đời trở thành bất khả thi. Những tháng ngày hạnh phúc, lãng mạn kết thúc, nhường chỗ cho thời kỳ chủ nghĩa hiện thực tàn khốc.

Triết gia: Ừm, thú vị lắm.

Chàng thanh niên: Không chỉ có vậy. Con người ta khi trưởng thành sẽ bị ràng buộc bởi những mối quan hệ xã hội phức tạp, bị đẩy cho nhiều trách nhiệm. Bất kể là trách nhiệm trong công việc, gia đình hay trách nhiệm xã hội. Tất nhiên, các vấn đề xã hội mà khi còn nhỏ con người chưa thể hiểu được như sự kỳ thị, chiến tranh, giai cấp cũng đặt ra trước mặt chúng ta, và ta không thể phớt lờ. Tôi nói không đúng sao?

Triết gia: Đúng chứ. Cậu cứ tiếp tục đi.

Chàng thanh niên: Trong thời đại tôn giáo còn thịnh hành thì có lẽ chúng ta còn có sự cứu rỗi. Khi đó, ý chỉ của các thần chính là chân lý, là thế giới, là tất cả. Chỉ cần nghe theo ý chỉ đó thì sẽ chẳng còn

mấy vấn đề cần lo lắng. Nhưng giờ tôn giáo đã mất đi sức mạnh và tín ngưỡng cũng chỉ mang tính hình thức. Không có chỗ dựa tinh thần, ai cũng run rẩy vì bất an, bị giam cầm trong nỗi hoài nghi. Mọi người sống mà chỉ nghĩ đến bản thân. Đó chính là xã hội hiện đại.

Vậy, thưa thầy, xin hãy trả lời tôi. Trước một hiện thực như vậy, mà thầy vẫn cho rằng thế giới đơn giản sao?

Triết gia: Câu trả lời của tôi không hề thay đổi. Thế giới đơn giản, cuộc đời cũng đơn giản.

Chàng thanh niên: Tại sao? Chẳng phải ai cũng thấy thế giới là một mớ hỗn độn đầy mâu thuẫn sao?

Triết gia: Đó không phải bản thân thế giới phức tạp, mà là cậu đang thấy thế giới phức tạp.

Chàng thanh niên: Tôi sao?

Triết gia: Con người không sống trong thế giới khách quan mà sống trong thế giới chủ quan do chính mình tạo ra. Thế giới cậu đang thấy khác với thế giới tôi đang thấy, thêm nữa có lẽ là một thế giới khó có thể chia sẻ với bất kỳ ai khác.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy nghĩa là sao? Chẳng phải cả thầy và tôi đều đang sống trong cùng một thời đại, cùng một đất nước và cùng thấy những điều giống nhau sao?

Triết gia: Xem nào, trông cậu còn trẻ lắm, vậy cậu đã uống nước giếng vừa mới múc lên bao giờ chưa?

Chàng thanh niên: Nước giếng à? Thực ra thì đã khá lâu rồi, nhà bà tôi ở quê có một giếng nước. Uống nước giếng mát lạnh ở nhà bà vào những ngày hè nóng bức là một niềm vui lớn.

Triết gia: Có lẽ cậu cũng biết là nhiệt độ của nước giếng quanh năm ổn định ở mức 18 độ c. Đây là con số khách quan, ai đo cũng vậy. Nhưng nước giếng uống vào mùa hè, ta cảm thấy mát lạnh, còn uống vào mùa đông lại cảm thấy ấm áp. Nghĩa là dù nhiệt độ trên nhiệt kế luôn giữ ở mức 18 độ c nhưng cảm nhận vào mùa hè và mùa đông lại khác nhau.

Chàng thanh niên: Đó là ảo giác gây ra bởi sự thay đổi của môi trường.

Triết gia: Không, không phải là ảo giác. Đối với cậu lúc đó, nước giếng mát và ấm đều là sự thật không thể phủ nhận. Sống trong một thế giới chủ quan là như thế. Nhận định chủ quan rằng chúng ta "thấy như thế nào" là tất cả, và chúng ta không thể thoát khỏi nhận thức chủ quan của mình.

Bây giờ, thế giới trong mắt cậu là một mớ hỗn độn, phức tạp, kỳ quái. Nhưng, nếu bản thân cậu thay đổi, thế giới sẽ trở lại hình hài đơn giản. Vấn đề không phải thế giới như thế nào mà là cậu như thế nào.

Chàng thanh niên: Tôi như thế nào?

Triết gia: Đúng vậy. Có khi cậu đang nhìn thế giới qua cặp kính râm. Hiển nhiên thế giới nhìn qua đó phải u ám rồi. Vậy thì đừng rầu rĩ vì thế giới u ám nữa, chỉ cần bỏ kính râm ra là được.

Thế giới cậu thấy khi bỏ cặp kính râm ra có khi lại quá chói chang, khiến cậu buộc phải nhắm mắt lại, có khi khiến cậu lại muốn đeo kính vào. Dù vậy, cậu có dám bỏ luôn kính ra không? Cậu có dám nhìn thẳng vào thế giới này không? Cậu có cái can đảm đó không?

Chàng thanh niên: Can đảm ư?

Triết gia: Đúng vậy, đây là vấn đề can đảm.

Chàng thanh niên: ... Thôi được rồi. Tôi có cả núi ý kiến phản bác nhưng có lẽ nên để sau. Tôi xin xác nhận lại là, thầy cho rằng "con người có thể thay đổi"? Và nếu tôi thay đổi, thế giới sẽ trở lại hình hài đơn giản của nó.

Triết gia: Tất nhiên, con người có thể thay đổi. Không chỉ thế, con người còn có thể trở nên hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Bất kỳ ai, không có ngoại lệ?

Triết gia: Không có ngoại lệ, vả lại còn có thể vào bất cứ lúc nào.

Chàng thanh niên: Ha ha, một tuyên bố mạnh bạo! Thật thú vị, thưa thầy. Giờ tôi xin phép được phản bác!

Triết gia: Tôi sẽ không bỏ chạy hay trốn tránh đâu. Chúng ta cứ thong thả trò chuyện. Quan điểm của cậu là "con người không thể thay đổi" đúng không?

Chàng thanh niên: Không thể thay đổi. Hiện tại, chính tôi đang khổ sở vì mình không thể thay đổi đây.

Triết gia: Nhưng, cậu cũng mong muốn thay đổi?

Chàng thanh niên: Tất nhiên rồi. Nếu có thể thay đổi được, nếu có thể làm lại cuộc đời, tôi sẽ vui sướng quỳ gối trước thầy. Nhưng chỉ sợ lại thành ra thầy quỳ gối trước tôi mất thôi.

Triết gia: Được thôi. Sẽ thú vị lắm đây. Nhìn cậu, tôi lại nhớ đến mình thời sinh viên. Nhớ đến mình thời còn trẻ tràn đầy nhiệt huyết, đã tới tận nơi gặp Triết gia để mưu cầu chân lý.

Chàng thanh niên: Vâng, đúng thế đấy. Tôi đang mưu cầu chân lý. Chân lý của cuộc đời.

Triết gia: Trước đây tôi chưa từng nhận đệ tử, cũng không hề thấy cần thiết phải làm điều đó. Nhưng kể từ khi trở thành môn đồ của triết học Hy Lạp và gặp được một quan niệm khác, tôi có cảm giác trong thâm tâm mình đã chờ đợi một Chàng thanh niên như cậu bấy lâu nay. Một quan niệm khác? Đó là gì vậy? Nào, hãy cùng vào thư phòng của tôi. Sẽ là một đêm dài đây. Tôi sẽ pha cà phê nóng.



Cuốn sách này tóm tắt tư tưởng của Alfred Adler (tâm lý học Adler), người được mệnh danh là một trong "ba người khổng lồ của tâm lý học" sánh ngang với Freud và Jung, qua hình thức câu chuyện "cuộc đối thoại giữa Chàng thanh niên và Triết gia".

Được sự ủng hộ to lớn ở các nước châu Âu và Mỹ, tâm lý học Adler đưa ra câu trả lời rất đơn giản và cụ thể cho câu hỏi mang tính triết học "Làm thế nào để con người sống hạnh phúc?" Hiểu được tư

tưởng có thể coi là một chân lý thế giới này, cuộc đời bạn từ nay sẽ thay đổi ra sao? Hay sẽ không có gì thay đổi...?

Nào, hãy cùng Chàng thanh niên bước qua "cánh cửa".

ĐÊM THỨ NHẤT: Hãy phủ nhận sang chấn tâm lý

Vào đến thư phòng, Chàng thanh niên cúi người khom lưng ngồi xuống một chiếc ghế. Tại sao anh lại phản đối gay gắt quan điểm của Triết gia đến như vậy? Lý do thật rõ ràng. Từ nhỏ anh đã không tự tin, cảm thấy rất tự ti về xuất thân, thành tích học tập cũng như vẻ ngoài của mình. Có lẽ vì vậy nên anh bận tâm quá mức đến cái nhìn của người khác. Vả lại, anh không thể thực lòng mừng cho hạnh phúc của người khác, đồng thời luôn ở trong tình trạng căm ghét bản thân. Đối với anh, quan điểm của Triết gia quả là không tưởng.

"Người khổng lồ thứ ba" chưa được biết đến

Chàng thanh niên: Lúc nãy thầy đã nói "một quan niệm khác". Nhưng tôi nghe nói chuyên môn của thầy là triết học Hy Lạp cơ mà?

Triết gia: Đúng vậy, từ hồi mười mấy tuổi tôi đã làm bạn với triết học Hy Lạp. Với những người khổng lồ tri thức từ Sokrates đến Platon, Aristoteles. Hiện tại tôi đang dịch tác phẩm của Platon và có lẽ đến cuối đời tôi cũng không ngừng tìm hiểu về Hy Lạp cổ đại.

Chàng thanh niên: Thế "một quan niệm khác" là gì vậy?

Triết gia: Đó là một trường phái tâm lý học hoàn toàn mới do Alfred Adler, bác sĩ tâm thần học người Áo sáng lập vào đầu thế kỷ 20. Hiện nay, chúng ta thường gọi là "Tâm lý học Adler".

Chàng thanh niên: Chà, thật bất ngờ. Chuyên gia về triết học Hy Lạp lại nghiên cứu cả tâm lý học sao?

Triết gia: Tôi không rõ các trường phái tâm lý học khác thì như thế nào. Nhưng có thể nói tâm lý học Adler rõ ràng là một tư tưởng, một quan điểm học thuật gần gũi với triết học Hy Lạp.

Chàng thanh niên: Nếu là tâm lý học của Freud hay Jung thì tôi cũng hiểu được ít nhiều. Đó đúng là một lĩnh vực nghiên cứu thú vị.

Triết gia: Đúng vậy, Freud và Jung cũng nổi tiếng ở nước ta. Adler vốn là thành viên tích cực trong Hiệp hội phân tâm học Vienna do Freud đứng đầu. Nhưng ông đã tách ra do xung đột về quan điểm và khởi xướng "Tâm lý học cá nhân" dựa trên lý thuyết của riêng mình.

Chàng thanh niên: Tâm lý học cá nhân? Lại là một từ ngữ nghe thật lạ. Tóm lại, nhân vật Adler đó là đệ tử của Freud phải không?

Triết gia: Không, không phải đệ tử. Mọi người thường hay hiểu nhầm như vậy nhưng cần phải phủ nhận điều này. Adler và Freud tuổi tác khá gần nhau và mối quan hệ giữa họ là giữa hai nhà nghiên cứu bình đẳng. Về điểm này, ông khác hẳn với Jung, người kính trọng Freud như cha đẻ. Ở Nhật Bản, khi nói tới tâm lý học, mọi

người chỉ nghĩ đến Freud và Jung, nhưng trên thế giới, tên của Adler cũng được đề cập đến như là một trong ba người khổng lồ của tâm lý học, ngang hàng với Freud và Jung.

Chàng thanh niên: Thì ra là vậy. Hiểu biết của tôi chưa đến nơi đến chốn rồi.

Triết gia: Cậu không biết Adler cũng chẳng có gì ngạc nhiên cả. Chính Adler đã nói thế này: "Có lẽ sẽ đến lúc chẳng còn ai nhớ tới tến tôi. Có lẽ mọi người thậm chí sẽ lãng quên cả sự tồn tại của trường phái Adler." Nhưng, ông cũng nói, như thế cũng chẳng sao. Bởi vì nếu sự tồn tại của trường phái Adler bị lãng quên, có nghĩa là tư tưởng của ông đã thoát ly khỏi lĩnh vực học thuật và trở thành một thứ nhận thức phổ biến (common sense) của mọi người.

Chàng thanh niên: Tức là, nó là không đơn thuần chỉ còn là một lĩnh vực học thuật vị học thuật?

Triết gia: Đúng vậy. Dale Carnegie, tác giả nổi tiếng với các tác phẩm bán chạy tầm cỡ thế giới như Đắc nhân tâm, Quẳng gánh lo đi mà vui sống cũng đánh giá Adler là: "Một nhà tâm lý học vĩ đại đã dành cả cuộc đời nghiên cứu về con người và năng lực tiềm tàng của con người", và tác phẩm của ông phản ảnh rõ nét nhiều tư tưởng của Adler. Tương tự, ngay cả cuốn Bảy thói quen của người thành đạt của Stephen Covey cũng có những nội dung rất gần với tư tưởng của Adler. Nghĩa là, tâm lý học Adler được đón nhận như chân lý, như đỉnh cao của lĩnh vực khám phá con người, chứ không phải một bộ môn học thuật khô khan. Tuy nhiên, thời đại này vẫn chưa theo kịp tư tưởng được cho là đi trước cả trăm năm của Adler. Quan điểm của ông tiên phong đến mức như vậy đó.

Chàng thanh niên: Như vậy tức là quan niệm của thầy không chỉ dựa trên nền tảng triết học Hy Lạp mà còn cả quan điểm của tâm lý học Adler?

Triết gia: Đúng là như vậy.

Chàng thanh niên: Tôi hiểu rồi. Tôi xin hỏi một điều nữa, về vị thế căn bản của thầy. Thầy là Triết gia hay là nhà tâm lý học?

Triết gia: Tôi là một nhà triết học. Là một người sống trong triết học. Và đối với tôi, tâm lý học Adler là một tư tưởng ngang hàng với triết học Hy Lạp, đó là một quan điểm triết học.

Chàng thanh niên: Được rồi. Vậy tôi xin bắt đầu tranh luận.

Tại sao nói "Con người có thể thay đổi"?

Chàng thanh niên: Trước hết, chúng ta hãy cùng xác định các vấn đề cần tranh luận. Thầy nói rằng: "Con người có thể thay đổi." Không chỉ thế, ai cũng có thể hạnh phúc.

Triết gia: Đúng vậy, không có ngoại lệ.

Chàng thanh niên: Chúng ta sẽ tranh luận về hạnh phúc sau, trước hết, tôi xin hỏi về "thay đổi". Con người ai cũng mong muốn thay đổi. Tôi cũng vậy, và có lẽ nếu ra hỏi những người qua đường ngoài kia, họ cũng có cùng câu trả lời. Tuy nhiên, tại sao mọi người lại đều muốn thay đổi.

Câu trả lời chỉ có một, là vì người ta không thể thay đổi. Nếu có thể dễ dàng thay đổi, sẽ chẳng ai mất công "mong được thay đổi" cả.

Con người dẫu có muốn cũng không thể thay đổi được. Chính vì thế, mới có không biết bao nhiêu người bị lừa bịp bởi các tôn giáo mới, các buổi hội thảo tự khai sáng kỳ quặc rao giảng về việc có thể thay đổi con người. Tôi nói không đúng sao?

Triết gia: Vậy tôi xin hỏi ngược lại cậu. Tại sao cậu cứ khăng khăng rằng con người không thể thay đổi?

Chàng thanh niên: Tại sao ư? Vì thế này. Trong đám bạn tôi, có một cậu cứ giam mình trong phòng suốt bao năm nay. Cậu ấy muốn ra ngoài và nếu được cũng muốn có một công việc nữa. Cậu ấy rất muốn "thay đổi" bản thân mình hiện giờ. Với tư cách bạn bè, tôi xin đảm bảo cậu ấy là một người rất chăm chỉ và sẽ có ích cho xã hội. Tuy nhiên, cậu ấy sợ ra khỏi nhà. Chỉ cần bước một bước ra ngoài là tim cậu ấy bắt đầu đập nhanh, chân tay run lẩy bẩy. Đó hẳn là một chứng bệnh tâm thần. Muốn thay đổi cũng không thể thay đổi.

Triết gia: Theo cậu, lý do gì khiến cậu ấy không thể ra ngoài?

Chàng thanh niên: Tôi không rõ lắm. Có thể là do quan hệ với cha mẹ, hoặc cậu ấy từng bị sỉ nhục ở trường, ở nơi làm việc dẫn đến sang chấn tâm lý. Hoặc có khi ngược lại, là do cậu ấy được nuông

chiều thái quá. Nói tóm lại tôi cũng không tiện dò hỏi kỹ quá khứ và hoàn cảnh gia đình cậu ấy.

Triết gia: Tóm lại là, trong quá khứ của người bạn cậu, đã xảy ra một sự kiện trở thành nguyên nhân gây sang chấn tâm lý hay gì đó. Và kết quả là cậu ấy không thể ra ngoài được nữa. Ý cậu là vậy phải không?

Chàng thanh niên: Tất nhiên là vậy. Trước mọi kết quả đều có nguyên nhân. Có gì lạ cơ chứ.

Triết gia: Vậy, giả sử nguyên nhân cậu ấy không dám ra khỏi nhà là do hoàn cảnh gia đình hồi nhỏ. Giả sử cậu ấy lớn lên đã bị cha mẹ ngược đãi, và không hề biết đến tình yêu thương. Vì vậy, cậu ấy sợ tiếp xúc với người khác, không dám ra khỏi nhà. Chuyện có thể là như thế chăng?

Chàng thanh niên: Nhiều khả năng là như thế. Chuyện đó hẳn sẽ gây ra sang chấn nặng nề.

Triết gia: Và cậu nói "Trước mọi kết quả đều có nguyên nhân". Nghĩa là cậu cho rằng tôi của lúc này (kết quả) là do các sự kiện trong quá khứ (nguyên nhân quyết định). Tôi hiểu như vậy có đúng không?

Chàng thanh niên: Tất nhiên.

Triết gia: Nếu hiện tại của tất cả mọi người đều do các sự kiện trong quá khứ quyết định như cậu nói thì chẳng phải sẽ lạ lắm sao?

Như vậy thì, nếu những người bị cha mẹ ngược đãi khi còn nhỏ mà lại không có kết quả giống như người bạn của cậu, tức là không giam mình trong phòng, thì sẽ không hợp lý. Quá khứ quyết định hiện tại, nguyên nhân chi phối kết quả là như vậy phải không?

Chàng thanh niên: ... Thầy muốn nói điều gì?

Triết gia: Nếu chỉ chú ý đến nguyên nhân trong quá khứ, giải thích sự việc chỉ bằng nguyên nhân, vậy thì sẽ rơi vào quyết định luận. Nghĩa là cho rằng hiện tại rồi cả tương lai của chúng ta đều đã được

quyết định bởi những sự kiện trong quá khứ, không thể thay đổi được. Có phải vậy không?

Chàng thanh niên: Vậy ý thầy muốn nói là quá khứ chẳng liên quan gì?

Triết gia: Đúng vậy. Đó là quan điểm của tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Rõ rồi. Vậy là điểm mâu thuẫn giữa chúng ta đã rõ. Nhưng, thưa thầy, theo như thầy vừa nói thì cậu bạn tôi không dám ra ngoài nữa chẳng vì lý do gì cả sao? Bởi thầy nói rằng những sự kiện trong quá khứ chẳng liên quan gì. Tôi xin lỗi, nhưng chuyện đó tuyệt đối không thể. Phải có lý do nào đó đằng sau việc cậu ấy cứ giam mình trong phòng chứ. Nếu không sẽ không hợp lý!

Triết gia: Đúng vậy. Phải có lý do nào đó. Vì vậy, tâm lý học Adler nghĩ về mục đích trong hiện tại chứ không phải về nguyên nhân trong quá khứ.

Chàng thanh niên: Mục đích trong hiện tại?

Triết gia: Không phải bạn cậu "lo lắng nên không dám ra ngoài" mà ngược lại, tôi cho rằng cậu ấy không muốn ra ngoài nên tạo ra cảm giác lo lắng.

Chàng thanh niên: Sao cơ?

Triết gia: Nghĩa là, bạn cậu đã có mục đích "không ra ngoài" trước rồi mới tạo ra cảm giác lo lắng, sợ hãi làm phương tiện để đạt được mục đích đó. Tâm lý học Adler gọi đó là "thuyết mục đích".

Chàng thanh niên: Thầy đùa sao! Tự tạo ra cảm giác bất an và sợ hãi ư? Thầy đang nói rằng bạn tôi giả bệnh sao?

Triết gia: Không phải là giả bệnh. Nỗi lo lắng, sợ hãi bạn cậu cảm nhận được là thật. Sẽ có lúc, cậu ấy còn khổ sở vì đau đầu như búa bổ hay bị những cơn đau bụng dữ dội giày vò. Những triệu chứng đó cũng là thứ được tạo ra để đạt được mục đích "không ra ngoài".

Chàng thanh niên: Không thể thế được! Luận điệu này quá phi lý!

Triết gia: Không. Đây chính là sự khác nhau giữa tư duy theo "thuyết nguyên nhân" và "thuyết mục đích". Những điều cậu nói đều dựa trên thuyết nguyên nhân. Nếu cứ tiếp tục dựa dẫm vào nguyên nhân thì chúng ta sẽ mãi mãi không thể tiến thêm bước nào cả.

Sang chấn tâm lý vốn không tồn tại

Chàng thanh niên: Nếu thầy kiên quyết đến mức đó thì xin hãy giải thích rõ. Sự khác nhau giữa "thuyết nguyên nhân" và "thuyết mục đích" rốt cuộc là gì?

Triết gia: Chẳng hạn, cậu bị cảm, sốt cao, phải đi khám bác sĩ. Và bác sĩ giải thích lý do bị cảm là: "Anh bị cảm do hôm qua mặc phong phanh đi ngoài đường" và coi thế là xong. Đến đó thì cậu có hài lòng không? Làm sao mà hài lòng được. Nguyên nhân là do mặc phong phanh, bị ngấm mưa hay gì chẳng thế. Vấn đề là tôi đang khổ sở vì sốt cao, là tình trạng bệnh của tôi. Nếu là bác sĩ thì nên sử dụng những biện pháp chuyên môn như kê đơn thuốc, tiêm để điều trị. Nhưng những người theo thuyết nguyên nhân, như các nhà tư vấn tâm lý hay bác sĩ tâm thần học đều chỉ dừng lại ở việc chỉ ra rằng "Bạn đang khổ sở là do những chuyện xảy ra trong quá khứ" hay động viên, "Vì vậy, bạn không có lỗi gì cả". Cái gọi là sang chấn, chính là điển hình của thuyết nguyên nhân.

Chàng thanh niên: Khoan đã! Nghĩa là thầy phủ nhận sự tồn tại của sang chấn tâm lý?

Triết gia: Tôi một mực phủ nhận.

Chàng thanh niên: Sao thầy có thể... Chẳng phải thầy, không, chẳng phải Adler là một nhà tâm lý học lớn sao?

Triết gia: Tâm lý học Adler phủ nhận hoàn toàn sang chấn tâm lý. Đây là một điểm rất mới, có tính bước ngoặt. Đúng là quan điểm về sang chấn của Freud rất khiến người ta quan tâm. Ông cho rằng vết thương lòng ở quá khứ dẫn đến nỗi bất hạnh trong hiện tại. Khi coi cuộc đời là một "câu chuyện" dài, thì logic nhân quả dễ hiểu cũng như sự phát triển cốt truyện kịch tính sẽ rất có sức hấp dẫn.

Tuy nhiên, khi phủ định quan điểm về sang chấn, Adler đã nói như thế này. "Bản thân kinh nghiệm không phải nguyên nhân của thành công hay thất bại. Chúng ta không đau khổ vì những cú sốc trong trải nghiệm của bản thân - cái được gọi là sang chấn tâm lý - mà sự thực là từ những trải nghiệm ấy chúng ta tìm ra những điều phù hợp

với mục đích của mình! Con người không được tạo ra bởi trải nghiệm của bản thân trong quá khứ, mà bởi ý nghĩa chúng ta gán cho những trải nghiệm đó."

Chàng thanh niên: Tìm thấy điều phù hợp với mục đích của mình?

Triết gia: Đúng vậy. Hãy chú ý rằng, Adler nói tạo ra bản thân nhờ vào "ý nghĩa chúng ta gán cho trải nghiệm", chứ không phải "chính trải nghiệm". Tôi không nói là những sự kiện như gặp tai nạn nghiêm trọng hay bị ngược đãi hồi nhỏ không hề ảnh hưởng chút nào tới việc hình thành nhân cách. Ngược lại, chúng có ảnh hưởng lớn. Nhưng điều quan trọng là bản thân trải nghiệm ấy không phải điều quyết định. Chúng ta quyết định cuộc đời mình bằng cách gán ý nghĩa nào đó cho những trải nghiệm trong quá khứ. Cuộc đời không phải thứ được kẻ khác định đoạt mà do chính mình lựa chọn, sống như thế nào là do chính bản thân mình.

Chàng thanh niên: Vậy, lẽ nào thầy cho rằng bạn tôi thích thế nên mới tự giam mình trong phòng? Rằng cậu ấy chủ động lựa chọn ở lì trong phòng? Thật nực cười. Cậu ấy không chủ động chọn mà là "buộc phải" chọn. Cậu ấy bị buộc phải là bản thân mình trong hiện tại!

Triết gia: Không phải! Giả sử bạn cậu cho rằng "Mình bị cha mẹ ngược đãi nên không thể thích ứng với xã hội", thì hẳn có "mục đích" thúc đẩy cậu ta nghĩ như vậy.

Chàng thanh niên: Mục đích như thế nào?

Triết gia: Rõ nhất là có mục đích "không ra ngoài". Để không phải ra ngoài, cậu ta tạo ra cảm giác lo lắng, sợ hãi.

Chàng thanh niên: Tại sao cậu ấy không muốn ra ngoài? Vấn đề là ở chỗ đó!

Triết gia: Vậy thì hãy đặt mình vào vị trí của bố mẹ cậu ấy. Nếu con cậu ru rú giam mình trong phòng, cậu sẽ thấy thế nào?

Chàng thanh niên: Tất nhiên là tôi lo lắng rồi. Làm thế nào để thằng bé quay lại với xã hội, làm thế nào để nó trở lại hoạt bát như xưa, có phải cách nuôi dạy con của mình sai ở chỗ nào không... Tôi sẽ

nghiêm túc suy nghĩ những vấn đề ấy, đồng thời tìm mọi cách để đưa con mình quay trở lại xã hội.

Triết gia: Vấn đề là ở đó.

Chàng thanh niên: Ở đâu cơ?

Triết gia: Nếu không ra ngoài, cứ ở lì trong phòng, cha mẹ sẽ lo lắng. Có thể chiếm trọn sự chú ý của cha mẹ. Sẽ được nâng như nâng trứng, hứng như hứng hoa.

Ngược lại, hễ ra khỏi nhà một bước, cậu ta sẽ lẫn vào "số đông" chẳng được ai chú ý. Lọt thỏm giữa những người không quen biết, trở thành một kẻ bình thường hoặc kém cỏi hơn người khác. Và sẽ chẳng được ai nâng niu nữa... Đây là tâm lý thường thấy ở những người giam mình trong phòng.

Chàng thanh niên: Vậy, nếu theo lập luận của thầy thì bạn tôi đã đạt được "mục đích" và hài lòng với tình trạng bây giờ?

Triết gia: Có lẽ cậu ấy không hài lòng, và cũng không hạnh phúc. Nhưng, chắc chắn là cậu ấy đã hành động theo mục đích ấy. Không chỉ riêng cậu ấy mà tất cả chúng ta đều đang sống theo một mục đích nào đó. Đó là quan niệm của thuyết mục đích.

Chàng thanh niên: Không, không, dù gì tôi cũng không thể chấp nhận quan điểm này. Bạn tôi vốn...

Triết gia: Được rồi, cứ tiếp tục câu chuyện về bạn cậu thì cuộc tranh luận sẽ chẳng đi đến đâu cả. Bàn luận về một người vắng mặt thật chẳng hay ho gì. Chúng ta hãy tìm một ví dụ khác.

Chàng thanh niên: Vậy ví dụ này có được không? Chuyện vừa xảy ra với chính tôi hôm qua.

Triết gia: Ờ, hãy kể cho tôi nghe nào.

Con người ưa ngụy tạo cơn giận

Chàng thanh niên: Chiều hôm qua, lúc tôi đang đọc sách trong quán cà phê, người phục vụ đi ngang qua làm đổ cà phê lên áo khoác của tôi. Đó là chiếc áo đắt tiền tôi vừa mới mua. Giận quá, tôi bất giác quát ầm lên. Bình thường tôi chẳng bao giờ lớn tiếng ở nơi công cộng. Nhưng riêng hôm qua, tôi đã quát to đến mức cả quán nghe thấy. Tôi đã bị cơn giận chi phối, đánh mất bản thân mình. Thầy thấy sao, ở đây có chỗ cho cái gọi là "mục đích" không? Dù có xem xét thế nào thì đây cũng là hành vi bắt nguồn từ "nguyên nhân" phải không?

Triết gia: Tức là cậu bị cảm xúc "giận dữ" điều khiển nên đã quát ầm lên. Bình thường cậu vốn là người ôn hòa nhưng lúc đó lại không thể cưỡng lại cảm xúc giận dữ. Đó là một sức mạnh bất khả kháng, bản thân không thể làm gì được. Ý cậu là vậy phải không?

Chàng thanh niên: Vâng. Vì đó là một hành động bộc phát. Tôi lên tiếng khi còn chưa kịp nghĩ.

Triết gia: Thế giả sử, hôm qua tình cờ cậu lại mang theo một con dao và trong con giận dữ đã đâm đối phương. Trong trường hợp đó cậu còn có thể biện minh "Đó là một sức mạnh bất khả kháng, bản thân không thể làm gì được" không?

Chàng thanh niên: Lý luận thế có phần cực đoan!

Triết gia: Không phải cực đoan. Nếu cứ theo lý lẽ của cậu mà suy diễn, thì tất cả những hành động phạm tội do tức giận đều là lỗi của "cơn giận", không phải trách nhiệm của đương sự. Bởi vì cậu nói rằng con người không cưỡng lại được cảm xúc.

Chàng thanh niên: Vậy thầy định giải thích cơn giận của tôi lúc đó như thế nào?

Triết gia: Đơn giản thôi. Không phải cậu "lớn tiếng vì bị cơn giận điều khiển". Mà là cậu nổi giận để lớn tiếng. Nghĩa là, để đạt được mục đích là lớn tiếng quát tháo, cậu đã tạo ra cảm xúc giận dữ.

Chàng thanh niên: Thầy nói sao cơ?

Triết gia: Cậu có mục đích là lớn tiếng quát tháo trước. Nghĩa là cậu muốn khuất phục người phục vụ đã mắc lỗi, buộc người đó phải nghe lời mình bằng cách quát tháo. Cậu đã ngụy tạo cảm xúc giận dữ làm phương tiện cho mục đích đó.

Chàng thanh niên: Ngụy tạo? Thật nực cười!

Triết gia: Vậy tại sao cậu lại lớn tiếng?

Chàng thanh niên: Thì là vì tôi tức giận.

Triết gia: Không phải. Không cần phải quát tháo mà chỉ ôn tồn nói lý lẽ thì người phục vụ cũng sẽ lễ phép xin lỗi, làm các việc cần thiết như dùng khăn lau sạch hoặc thậm chí có thể đi giặt áo cho cậu. Hơn nữa thâm tâm cậu cũng đoán được anh ta sẽ làm như thế.

Mặc dù vậy, cậu vẫn lớn tiếng nhiếc móc anh ta. Cậu cảm thấy ôn tồn nói lý lẽ thì thật là phiền phức, cậu muốn khuất phục đối phương không có khả năng chống trả bằng một cách dễ dàng hơn. Cậu đã sử dụng "cảm xúc giận dữ" làm công cụ cho điều đó.

Chàng thanh niên: ... Không, tôi không bị lừa đâu, không bị lừa đâu! Giả vờ giận dữ để khuất phục đối phương? Tôi xin khẳng định là mình chẳng có lấy một giây mà nghĩ đến điều đó. Không phải tôi nổi giận sau khi đã suy nghĩ. Giận dữ vốn là một thứ cảm xúc mang tính bột phát!

Triết gia: Đúng vậy. Giận dữ quả thực là cảm xúc tức thời. Có một câu chuyện thế này. Một lần, mẹ và con gái đang lớn tiếng tranh cãi. Đột nhiên, chuông điện thoại reo. "A lô," trong giọng nói của người mẹ vừa vội vã nhấc máy vẫn còn dấu vết tức giận. Nhưng người gọi điện là giáo viên chủ nhiệm của con gái. Vừa nhận ra điều đó, giọng người mẹ chuyển sang lịch sự ngay. Bà tiếp tục nói với tông giọng xã giao đó khoảng năm phút rồi đặt máy xuống. Ngay lập tức, vẻ mặt người mẹ lại thay đổi, tiếp tục trách mắng con gái.

Chàng thanh niên: Có gì đâu, chuyện đó vẫn hay xảy ra mà.

Triết gia: Cậu chưa hiểu sao? Nghĩa là cơn giận là công cụ có thể kiểm soát được. Nó có thể dịu đi một cách kỳ diệu ngay khi nghe điện thoại và cũng có thể lại được giải phóng khi ngắt điện thoại.

Người mẹ quát tháo không phải vì không kiềm chế được cơn giận. Mà chỉ đang sử dụng cảm xúc giận dữ để lớn tiếng trấn áp con gái, áp đặt suy nghĩ của mình lên cô bé mà thôi.

Chàng thanh niên: Thầy muốn nói rằng, cơn giận là phương tiện để đạt được mục đích?

Triết gia: Thuyết mục đích nói như vậy.

Chàng thanh niên: ... Chà, thầy đúng là một người theo chủ nghĩa hư vô đáng sợ mang mặt nạ hiền từ! Dù là câu chuyện cơn giận hay câu chuyện về người bạn không chịu ra khỏi nhà của tôi, cách lý giải đều mang đậm sự nghi kỵ đối với con người!

Cách sống không bị quá khứ chi phối

Triết gia: Chủ nghĩa hư vô của tôi thể hiện ở điểm nào vậy?

Chàng thanh niên: Thầy nghĩ xem. Tóm lại là thầy phủ nhận cảm xúc của con người. Cho rằng cảm xúc chẳng qua chỉ là công cụ, chỉ là một thứ phương tiện để đạt được mục đích. Nhưng tôi mạn phép nói rằng phủ nhận cảm xúc chính là phủ nhận nhân tính! Chính vì có cảm xúc, chính vì bị chi phối bởi hỉ nộ ai lạc, chúng ta mới là con người. Nếu phủ nhận cảm xúc, con người sẽ trở thành một cỗ máy khiếm khuyết. Không gọi đó là chủ nghĩa hư vô thì phải gọi là gì cơ chứ?

Triết gia: Tôi không hề phủ nhận sự tồn tại của cảm xúc. Ai cũng có cảm xúc. Đó là lẽ thường. Tuy nhiên, nếu cậu nói "Con người là dạng tồn tại không thể cưỡng lại cảm xúc" thì tôi sẽ kiên quyết phủ nhận. Chúng ta hành động không phải do bị cảm xúc chi phối. Và với quan niệm con người không bị cảm xúc chi phối này, thêm vào đó là quan niệm "không bị quá khứ chi phối", tâm lý học Adler là một thứ tư tưởng và triết học hoàn toàn đối lập với chủ nghĩa hư vô.

Chàng thanh niên: Không bị cảm xúc chi phối, cũng không bị quá khứ chi phối?

Triết gia: Chẳng hạn, trong quá khứ của một người có biến cố là bố mẹ ly hôn. Đây là một sự kiện khách quan giống như việc nước giếng 18 độ, cậu đồng ý không? Mặt khác, cảm thấy sự kiện đó ấm áp hay lạnh giá, là cảm giác chủ quan trong hiện tại. Cho dù trong quá khứ đã xảy ra chuyện gì đi chăng nữa, thì ý nghĩa ta gán cho điều đó mới quyết đinh trạng thái của hiện tại.

Chàng thanh niên: Ý thầy là vấn đề không phải "đã xảy ra chuyện gì" mà là "hiểu chuyện đó như thế nào"?

Triết gia: Chính xác. Chúng ta không thể dùng cỗ máy thời gian quay trở về quá khứ, kim đồng hồ không thể quay ngược lại. Nếu cậu cứ tin theo thuyết nguyên nhân, cậu sẽ mãi bị bó buộc trong quá khứ, không bao giờ có được hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Thì đúng vậy mà! Chính vì không thay đổi được quá khứ nên cuộc đời này mới khổ sở!

Triết gia: Không chỉ khổ sở thôi đâu. Nếu quá khứ quyết định tất cả, quá khứ không thể thay đổi thì chúng ta của ngày hôm nay cũng sẽ phải bó tay với cuộc đời mình. Kết quả sẽ thế nào? Có lẽ sẽ rơi vào chủ nghĩa hư vô, chủ nghĩa bi quan, tuyệt vọng với thế giới hoặc chán ghét cuộc sống. Thuyết nguyên nhân của Freud mà tiêu biểu là quan điểm về sang chấn tâm lý chính là quyết định luận đã biến tướng, là cửa ngõ dẫn vào chủ nghĩa hư vô. Cậu chấp nhận một giá trị quan như vậy sao?

Chàng thanh niên: Tôi nào muốn chấp nhận đâu. Không muốn chấp nhận nhưng sức mạnh của quá khứ ghê gớm lắm!

Triết gia: Hãy nghĩ tới các khả năng có thể mở ra. Giả sử con người là một tồn tại có thể thay đổi, vậy thì sẽ không có những giá trị quan dựa trên thuyết nguyên nhân nữa, thuyết mục đích sẽ trở thành một lẽ tự nhiên.

Chàng thanh niên: Thầy cho rằng dù gì cùng hãy suy nghĩ dựa trên tiền đề "con người có thể thay đổi" phải không?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Hãy hiểu rằng, phủ định ý chí tự do, coi con người như một cỗ máy, chính là rơi vào thuyết nguyên nhân của Freud.



Chàng thanh niên nhìn quanh thư phòng của Triết gia. Giá sách chiếm hết một mặt tường, trên bàn gỗ nhỏ là một tập giấy trông có vẻ là bản thảo đang viết dở và chiếc bút máy. Con người không bị quá khứ điều khiển mà sẽ hành động hướng tới mục đích mình đã chọn. Đó là quan điểm của Triết gia này. "Thuyết mục đích" ông nêu ra trái ngược hoàn toàn với thuyết nhân quả của tâm lý học chính thống, khiến Chàng thanh niên không thể chấp nhận. Vậy phải phản bác từ đâu đây? Chàng thanh niên hít một hơi thật sâu.

Sokrates và Adler

Chàng thanh niên: : Tôi hiểu rồi. Vậy tôi sẽ kể câu chuyện của một người bạn khác. Trong số bạn bè tôi, có một cậu tên Y, lúc nào cũng vui vẻ có thể nói chuyện thoải mái với cả những người mới gặp lần đầu. Cậu ấy như đóa hoa hướng dương rực rỡ, được mọi người yêu quý, có thể khiến mọi người phì cười trong tích tắc. Ngược lại, tôi kém khoản giao tiếp, khi nói chuyện với người khác luôn cảm thấy không được tự nhiên. Và theo thuyết mục đích của Adler, thầy cho rằng "con người có thể thay đổi"?

Triết gia: Đúng vậy. Cả tôi, cả cậu, con người ai cũng có thể thay đổi.

Chàng thanh niên: Vậy thầy cho rằng tôi có thể trở thành người giống như Y không? Tất nhiên, tôi thực lòng muốn trở nên giống như Y.

Triết gia: Ở giai đoạn này, có lẽ đó là yêu cầu rất khó khăn.

Chàng thanh niên: Ha ha, cuối cùng thì cũng lòi đuôi rồi nhé! Nghĩa là thầy rút lại quan điểm của mình?

Triết gia: Không. Không phải như vậy. Điều đáng tiếc là cậu vẫn hầu như chưa hiểu được tâm lý học Adler. Hiểu chính là bước đầu tiên dẫn đến thay đổi.

Chàng thanh niên: Vậy thì chỉ cần hiểu tâm lý học Adler là gì tôi sẽ có thể trở thành người giống như Y?

Triết gia: Sao cậu lại cần đáp án gấp vậy? Đáp án không phải là điều ai đó nói cho, mà là điều mình phải tự tìm ra. Câu trả lời người khác đưa cho chẳng qua chỉ là điều trị triệu chứng, chẳng có giá trị gì hết. Chẳng hạn, Sokrates không để lại một cuốn sách nào do chính tay ông viết. Người ghi chép và chỉnh lý lại những cuộc tranh luận say sưa trên đường của Sokrates với những người dân thành Athenai, đặc biệt là với thanh niên, sau đó viết lại quan điểm triết học của ông thành trước tác là Platon, học trò của ông. Adler cũng là người không quan tâm tới hoạt động viết lách mà thích đối thoại với mọi

người trong quán cà phê ở Vienna hoặc tranh luận tại những nhóm thảo luận nhỏ. Họ đều không phải là những trí thức ngồi ghế bành.

Chàng thanh niên: Ý thầy là cả Sokrates và Adler đều muốn thông qua đối thoại để khơi gợi mọi người?

Triết gia: Đúng vậy. Mọi băn khoăn trong lòng cậu sẽ dần biến mất trong quá trình diễn ra cuộc đối thoại này. Và chính cậu sẽ thay đổi. Không phải do những lời tôi nói mà nhờ chính bản thân cậu. Tôi muốn thông qua đối thoại để chỉ đường cậu đến với đáp án, chứ không muốn cướp đi quá trình quý giá mà bản thân cậu tự phát hiện ra câu trả lời.

Chàng thanh niên: Ý thầy là hai chúng ta cùng tái hiện lại cuộc đối thoại giống như Sokrates hoặc Adler đã làm? Tại thư phòng nhỏ này?

Triết gia: Cậu không bằng lòng à?

Chàng thanh niên: Có gì mà không bằng lòng cơ chứ. Đó là điều tôi muốn! Chúng ta hãy tiếp tục cho đến khi thầy rút lại quan điểm của mình hoặc tôi phải quỳ gối chấp nhận.

Cậu không phải mãi "như thế này" mà được

Triết gia: Vậy chúng ta hãy trở lại cuộc tranh luận. Cậu muốn trở thành người vui vẻ giống như Y phải không?

Chàng thanh niên: Nhưng thầy đã gạt phăng đi, nói rằng đó là việc rất khó khăn. Thực tế đúng là như vậy. Tôi chỉ hỏi để làm khó thầy thôi, chứ tự tôi cũng biết là mình không thể trở thành một người như thế.

Triết gia: Tại sao cậu lại : nghĩ vậy?

Chàng thanh niên: Đơn giản thôi. : Vì đó là sự khác nhau về tính cách, hay nói cụ thể hơn là sự khác nhau về khí chất.

Triết gia: Haha

Chàng thanh niên: Chẳng hạn như thầy đang sống giữa cả rừng sách như thế này. Thầy liên tục đọc những cuốn sách mới, tiếp thu những tri thức mới. Nói cách khác, thầy đang không ngừng tích lũy tri thức. Càng đọc nhiều sách, lượng tri thức càng tăng. Thầy có giá trị quan mới, liền cảm thấy bản thân mình thay đổi.

Nhưng, thưa thầy. Tiếc là dù có tích lũy bao nhiêu kiến thức thì nền tảng là khí chất và tính cách cũng sẽ không thay đổi! Nếu nền móng vốn đã nghiêng lệch, kiến thức cũng chẳng ích lợi gì. Những tri thức tích lũy cũng sẽ nghiêng theo mà đổ ụp, đến lúc nhận ra thì đã trở lại thành mình như trước! Tư tưởng Adler cũng giống vậy. Dù tích lũy bao nhiêu tri thức về học thuyết của ông ta thì tính cách của tôi cũng sẽ không thay đổi. Kiến thức được tích lũy, rồi sẽ lại bị gạt bỏ thôi.

Triết gia: Vậy, để tôi hỏi câu này. Rốt cuộc tại sao cậu lại muốn trở thành người như Y? Dù là Y hay ai đi nữa, tóm lại là cậu muốn trở thành một người khác. "Mục đích" của việc đó là gì vậy?

Chàng thanh niên: Lại là chuyện "mục đích" sao? Lúc nãy tôi đã nói rồi, tôi quý Y và cho rằng nếu mình trở thành người giống như cậu ấy thì sẽ hạnh phúc.

Triết gia: Cậu cho rằng nếu trở thành người giống như cậu ấy thì sẽ hạnh phúc. Nghĩa là bây giờ cậu không hạnh phúc à?

Chàng thanh niên: Chuyện đó...!!

Triết gia: Giờ cậu không thấy hạnh phúc, bởi vì cậu không yêu chính bản thân mình. Và cậu mong muốn "biến thành người khác" như một phương tiện để có thể yêu bản thân. Vì mục đích đó, cậu muốn trở thành người giống như Y, và từ bỏ bản thân mình của hiện tại. Tôi nói vậy có đúng không?

Chàng thanh niên: ... Vâng, đúng là như vậy! Tôi thừa nhận là tôi ghét chính mình! Tôi ghét cái bản thân ngay lúc này đang thích thú đàm luận về một thứ triết học lỗi thời với thầy! Tôi cũng ghét cái bản thân không thể không làm điều đó.

Triết gia: Không vấn đề gì. Chẳng mấy ai được hỏi có yêu bản thân mình không, mà lại có thể hãnh diện trả lời là "yêu" đâu.

Chàng thanh niên: Còn thầy thì sao? Thầy có yêu bản thân mình không?

Triết gia: Ít ra tôi cũng không muốn trở thành người khác, tôi chấp nhận "bản thân của hiện tại".

Chàng thanh niên: Chấp nhận "bản thân của hiện tại"?

Triết gia: Nghe này, dù cậu có muốn trở thành Y đến thế nào thì cậu cũng không thể tái sinh thành Y được. Cậu không phải là Y. Cậu cứ là cậu là được rồi.

Nhưng tôi không nói cậu phải mãi như thế này. Nếu cậu không thấy hạnh phúc, chắc chắn không thể cứ "như thế này" mà được. Cậu không được đứng yên mà cần phải không ngừng tiến lên phía trước.

Chàng thanh niên: Quả là những lời khó nghe nhưng đúng là như vậy. Chắc chắn không thể cứ thế này được. Tôi cần phải tiến lên phía trước.

Triết gia: Tôi lại xin dẫn lời của Adler. Ông ấy nói thế này. "Điều quan trọng không phải anh được trao cho cái gì, mà là anh sử dụng cái đó như thế nào." Cậu muốn trở thành Y hay trở thành một ai đó

là vì cậu chỉ để tâm đến "mình được trao cho cái gì". Đừng làm vậy, mà hãy tập trung nghĩ xem "mình sẽ sử dụng cái được trao cho như thế nào".

Cậu bất hạnh là bởi tự mình chọn lấy "bất hạnh"

Chàng thanh niên: Không, không, điều đó là không thể.

Triết gia: Tại sao lại không thể?

Chàng thanh niên: Tại sao ư? Vì có những người được sinh ra trong gia đình có cha mẹ hiền lành, khá giả, cũng có những người sinh ra trong gia đình có cha mẹ ác độc, nghèo khổ. Đó là cuộc sống. Ngoài ra, tôi thật không muốn nói thế này, nhưng thế giới này vốn dĩ chẳng công bằng, sự phân biệt chủng tộc, quốc tịch, dân tộc vẫn là vấn đề khó mà giải quyết được. Tập trung vào vấn đề "mình được trao cho cái gì" là điều hiển nhiên thôi!

Chàng thanh niên: Thưa thầy, những lời của thầy chỉ toàn là học thuyết trên bàn giấy, hoàn toàn bỏ qua thế giới hiện thực!

Triết gia: Người : không : nhìn đến hiện : thực chính là cậu. Mải mê chấp nhất chuyện "mình được trao cho cái gì" thì liệu hiện thực có thay đổi không? Chúng ta không phải là cỗ máy có thể thay thế được. Điều chúng ta cần không phải là thay thế mà là đổi mới.

Chàng thanh niên: Đối với tôi thay thế hay đổi mới cũng giống nhau! Thầy đang lảng tránh phần quan trọng. Thầy nghe này, trên đời có cái gọi là nỗi bất hạnh từ thuở lọt lòng. Trước hết, xin thầy hãy công nhận điều đó.

Triết gia: Tôi không công nhận.

Chẳng hạn, bây giờ cậu không thấy hạnh phúc. Đôi lúc, cậu còn cảm thấy cuộc sống đầy đau khổ, thậm chí mong muốn trở thành người khác. Thế nhưng, giờ phút này cậu bất hạnh là bởi cậu tự mình chọn lấy "bất hạnh", chứ không phải cậu sinh ra đã có số bất hạnh.

Chàng thanh niên: Tự mình chọn lấy bất hạnh? Thầy bảo tôi làm sao tin được điều đó đây?

Triết gia: Đây không phải phát biểu gì ghê gớm lắm đâu. Đó là cách nói đã có từ thời Hy Lạp cổ đại. Cậu có biết câu nói "Chẳng ai muốn

làm ác" không? Đó là một mệnh đề nổi tiếng, một nghịch lý của Sokrates.

Chàng thanh niên: Chẳng phải có cả núi người muốn làm ác hay sao? Những kẻ cướp của, giết người đã đành, rồi chính trị gia, quan chức làm những hành vi bất chính cũng đầy rẫy. Tìm người liêm khiết, trong sạch không muốn làm ác có khi còn khó hơn.

Triết gia: Đúng là cái ác trong hành vi còn tồn tại vô số. Nhưng dù là tội gì, không ai phạm tội ác chỉ vì muốn làm việc ác. Tất cả những kẻ tội phạm đều có "lý do tương ứng" nội tại của hành vi phạm tội đó. Chẳng hạn, một kẻ giết người do tranh chấp tiền bạc. Đối với bản thân kẻ đó, đấy là hành vi có "lý do thích hợp", nói cách khác là hành vi "thiện". Tất nhiên không phải là việc thiện xét trên phương diện đạo đức mà là thiện với ý nghĩa "có lợi cho bản thân".

Chàng thanh niên: Có lợi cho bản thân?

Triết gia: Trong tiếng Hy Lạp cổ, từ "thiện" (agathon) không hề có sắc thái ý nghĩa đạo đức. Chỉ có nghĩa là "có lợi". Mặt khác, từ "ác" (kakon) cũng có nghĩa là "không có lợi". Thế giới này đang lan tràn vô số các hành vi xấu xa như hành động bất chính, phạm tội. Nhưng lại chẳng có một ai muốn làm điều "ác = không có lợi" trong ý nghĩa đơn thuần của nó.

Chàng thanh niên: ... Chuyện đó thì có liên quan gì tới tôi?

Triết gia: Ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời cậu đã chọn "bất hạnh". Đó không phải là do cậu sinh ra trong hoàn cảnh bất hạnh hay rơi vào tình cảnh bất hạnh, mà vì cậu đã cho rằng đối với bản thân mình "bất hạnh" là một dạng "thiện".

Chàng thanh niên: Tại sao? Để làm gì cơ chứ?

Triết gia: "Lý do thích hợp" của cậu là gì? Tại sao cậu lại tự mình chọn lấy "bất hạnh"? Tôi cũng không thể biết được những điều chi tiết như vậy. Có lẽ chúng sẽ dần dần sáng tỏ trong cuộc đối thoại này chăng.

Chàng thanh niên: ... Thưa thầy, thầy định bẫy tôi phải không! Thầy vẫn không thừa nhận ư?! Tôi tuyệt đối không chấp nhận thứ triết học

đó!



Chàng thanh niên bất giác đứng phắt dậy, tức giận nhìn chằm chằm vào Triết gia. Ông ấy còn nói mình đã chủ động lựa chọn cuộc đời bất hạnh này? Đó là điều "thiện" đối với mình sao? Cách lý luận này thật điên rồ! Mà tại sao ông ấy lại nhạo báng mình như thế? Mình đã làm gì cơ chứ? Nhất định mình sẽ bẻ gãy lý lẽ của ông ấy. Mình sẽ khiến ông ấy phải bái phục mình. Khuôn mặt Chàng thanh niên đỏ gay.

Con người thường quyết tâm "không thay đổi"

Triết gia: Cậu hãy ngồi xuống đi! Cứ thế này thì hai bên trò chuyện không ăn nhập với nhau cũng chẳng có gì là lạ. Ở đây tôi xin giải thích một cách đơn giản cơ sở của cuộc tranh luận, tức là vấn đề tâm lý học Adler hiểu con người như thế nào.

Chàng thanh niên: Xin hãy giải thích ngắn gọn! Thật ngắn gọn!

Triết gia: Lúc nãy cậu nói "tính cách và khí chất của con người không thể thay đổi". Tâm lý học Adler thì giải thích tính cách và khí chất của con người qua từ "lối sống" (lifestyle).

Chàng thanh niên: Lối sống?

Triết gia: Đúng vậy. Là xu hướng suy nghĩ và hành động trong cuộc đời mỗi người.

Chàng thanh niên: Xu hướng suy nghĩ và hành động?

Triết gia: Người đó nhìn nhận "thế giới" như thế nào, nhìn nhận "bản thân" như thế nào. Ta hãy dùng "lối sống" như một khái niệm khái quát những "cách thức đi tìm ý nghĩa" này. Ở nghĩa hẹp, có thể coi nó là tính cách; còn theo nghĩa rộng hơn, từ này thậm chí bao hàm cả thế giới quan và nhân sinh quan của một người nào đó.

Chàng thanh niên: Thế giới quan?

Triết gia: Chẳng hạn, có người sầu khổ vì "Mình có tính cách bi quan". Ta hãy thử đổi cách nói khác, rằng "Mình có lối sống bi quan" xem sao. Tôi cho rằng vấn đề không phải ở tính cách mà là ở thế giới quan. Có lẽ từ "tính cách" mang lại cảm giác không thể thay đổi. Tuy nhiên, nếu là thế giới quan thì lại có thể thay đổi được.

Chàng thanh niên: Hừm, hơi khó nhỉ. Lối sống mà thầy nói đó có phải gần giống như "cách thức sống" không?

Triết gia: Có thể diễn đạt như thế. Nếu nói chính xác hơn một chút thì là "trạng thái của cuộc đời". Chắc chắn cậu nghĩ rằng khí chất và

tính cách là những điều không thể dùng ý chí mà thay đổi. Nhưng tâm lý học Adler cho rằng lối sống là kết quả do mình chủ động lựa chọn.

Chàng thanh niên: Kết quả do mình chủ động lựa chọn?

Triết gia: Đúng vậy.

Chàng thanh niên: Có nghĩa là tôi không chỉ lựa chọn "bất hạnh" mà còn tự lựa chọn cả tính cách lệch lạc này sao?

Triết gia: Tất nhiên rồi.

Chàng thanh niên: Ha ha, luận điệu này của thầy thật vô lý. Đến lúc tôi nhận ra thì tính cách đã thành ra thế này rồi. Tôi không hề nhớ là mình đã chọn. Thầy cũng vậy còn gì? Có thể tự do chọn tính cách của mình, chuyện này rõ là quá vô lý!

Triết gia: Tất nhiên, không phải là cậu đã ý thức lựa chọn "mình như thế này". Có lẽ lựa chọn ban đầu là hành vi vô thức. Hơn nữa, trong quá trình lựa chọn, các nhân tố tác động bên ngoài như cậu vẫn nhắc đi nhắc lại, tức là chủng tộc, quốc tịch, văn hóa, hoàn cảnh gia đình, cũng có ảnh hưởng lớn. Dù vậy, người lựa chọn "mình như thế này" chính là cậu.

Chàng thanh niên: Tôi không hiểu ý thầy. Tôi đã chọn vào lúc nào?

Triết gia: Tâm lý học Adler cho rằng có lẽ vào khoảng lúc trên dưới 10 tuổi.

Chàng thanh niên: Vậy thì cứ cho là tôi sẽ nhường thầy 100 bước, mà không, nhường 200 bước mà công nhận tôi lúc 10 tuổi đã vô thức chọn lối sống đó. Nhưng như thế thì sao nào? Dù gọi là tính cách, khí chất hay lối sống thì đằng nào tôi cũng đã trở thành "tôi như thế này" mất rồi. Tình hình đâu có thay đổi được.

Triết gia: Không đâu. Nếu lối sống không phải là bẩm sinh mà do tự mình lựa chọn thì chắc chắn mình cũng có thể tự chọn lại.

Chàng thanh niên: Chọn lại?

Triết gia: Có lẽ trước giờ cậu không hiểu lối sống của mình. Có lẽ thậm chí không biết đến cả khái niệm lối sống. Tất nhiên, không ai có thể chọn lựa xuất thân của mình. Sinh ra ở đất nước này, thời đại này, là con của gia đình này không phải những điều ta có thể tự chọn lựa. Hơn nữa, những nhân tố này đều có sức ảnh hưởng khá lớn. Về xuất thân của mình, có lẽ cậu không hài lòng, mỗi lần nhìn người khác lại có cảm giác "giá mà mình được sinh ra trong hoàn cảnh như vậy".

Nhưng sự việc không thể dừng lại ở đó. Vấn đề không phải là quá khứ mà là "lúc này". Bây giờ, vào lúc này cậu đã hiểu được lối sống của chính mình. Nếu vậy, từ giờ sẽ làm gì là trách nhiệm của cậu. Tiếp tục chọn lối sống như từ trước đến giờ hay chọn lại một lối sống mới, tất cả đều phụ thuộc vào cậu.

Chàng thanh niên: Vậy, thầy bảo tôi làm thế nào để chọn lại đây? Đâu phải chỉ một câu nói "Chính cậu đã chọn lối sống đó, nên giờ hãy chọn lại ngay đi", là có thể thay đổi ngay được!

Triết gia: Không, không phải cậu không thay đổi được. Bất cứ lúc nào hay dù ở trong hoàn cảnh nào con người cũng có thể thay đổi. Cậu không thể thay đổi là vì cậu đã hạ quyết tâm "sẽ không thay đổi".

Chàng thanh niên: Thầy nói gì cơ?

Triết gia: Con người lựa chọn lối sống cho mình ở mọi thời điểm. Ngay cả trong những khoảnh khắc ngồi cạnh nhau nói chuyện như bây giờ ta cũng đang lựa chọn. Cậu nói mình là người bất hạnh. Nói muốn thay đổi ngay lập tức. Thậm chí còn mong muốn trở thành người khác. Mặc dù vậy, cậu không thể thay đổi là vì sao? Đó là vì cậu không ngừng quyết tâm không thay đổi lối sống của mình.

Chàng thanh niên: Không, không. Những lời thầy nói không hợp lý chút nào. Tôi muốn thay đổi. Đây là mong muốn thực lòng của tôi. Vậy tại sao tôi lại quyết tâm không thay đổi?!

Triết gia: Có lẽ vì cậu cho rằng dù có hơi bất tiện, thiếu tự do nhưng lối sống bây giờ vẫn tốt hơn, cảm thấy không thay đổi sẽ thoải mái

hơn là thay đổi này" thì từ kinh nghiệm vốn có cậu có thể phán đoán được cần xử lý những việc trước mắt như thế nào và điều gì sẽ xảy ra. Giống như lái một chiếc xe quen thuộc. Dù hỏng hóc ít nhiều nhưng vẫn trong tầm kiểm soát, có thể lái thành thạo.

Trong khi đó, nếu lựa chọn lối sống mới, cậu không biết điều gì sẽ xảy ra với con người mới của mình, cũng không biết phải xử lý những việc diễn ra trước mắt bằng cách nào. Tương lai trở nên khó dự đoán, cuộc sống đầy nỗi bất an, biết đâu một cuộc sống khó khăn hơn, bất hạnh hơn đang đợi cậu ở phía trước. Nghĩa là dù người ta có nhiều điều bất mãn nhưng vẫn cho rằng giữ nguyên hiện trạng thế này lại dễ dàng, an tâm hơn.

Chàng thanh niên: Ý thầy là muốn thay đổi nhưng lại sợ thay đổi?

Triết gia: Khi muốn thay đổi lối sống, chúng ta cần rất nhiều can đảm. Giữa "sự bất an" do thay đổi và "sự không hài lòng" dai dẳng vì không thay đổi, chắc chắn cậu đã chọn vế sau rồi.

Chàng thanh niên: ... Giờ thầy lại dùng từ "can đảm" à?

Triết gia: Đúng vậy. Tâm lý học Adler là tâm lý học của lòng can đảm. Cậu bất hạnh không phải do quá khứ và hoàn cảnh, càng không phải do thiếu năng lực. Cậu chỉ thiếu "can đảm" mà thôi. Nói một cách khác, cậu không đủ "can đảm dám được hạnh phúc".

Cuộc đời cậu được quyết định "ngay tại đây, vào lúc này"

Chàng thanh niên: Can đảm dám được hạnh phúc..

Triết gia: Cậu cần tôi giải thích thêm không?

Chàng thanh niên: Không, khoan đã. Đầu óc tôi loạn hết cả rồi. Đầu tiên, thầy nói rằng thế giới này rất đơn giản. Rằng cảm thấy thế giới phức tạp là do chủ quan của "tôi" khiến ra như vậy. Không phải cuộc đời phức tạp mà là "tôi" làm cuộc đời phức tạp và vì thế khiến cho việc sống hạnh phúc trở nên khó khăn.

Và thầy cũng nói rằng cần phải suy nghĩ theo quan điểm của thuyết mục đích chứ không phải là thuyết nguyên nhân của Freud. Không được tìm kiếm nguyên nhân trong quá khứ, hãy phủ định sang chấn tâm lý, con người không phải là dạng tồn tại bị chi phối bởi những nguyên nhân trong quá khứ mà hành động để đạt được mục đích nào đó.

Triết gia: Không sai.

Chàng thanh niên: Không chỉ có thế, thầy còn nói thuyết mục đích xây dựng trên tiền đề chính là "con người có thể thay đổi", và con người ở mọi thời điểm đều đang tự chọn lối sống của mình.

Triết gia: Đúng như vậy.

Chàng thanh niên: Tôi không thể thay đổi là vì chính bản thân tôi quyết tâm "không thay đổi". Tôi không đủ can đảm lựa chọn lối sống mới. Nghĩa là, tôi thiếu "can đảm dám được hạnh phúc". Chính vì vậy mà tôi mới bất hạnh. Tôi hiểu như vậy có sai không?

Triết gia: Không hề.

Chàng thanh niên: Nếu như thế thì, vấn đề là biện pháp cụ thể: "làm thế nào để thay đổi lối sống". Thầy vẫn chưa nói rõ điều đó.

Triết gia: Đúng vậy. Lúc này điều cậu cần làm trước hết là gì? Đó là quyết tâm từ bỏ lối sống hiện nay.

Lúc nãy cậu đã nói "Nếu trở thành người như Y, tôi sẽ hạnh phúc". Cứ sống trong giả thiết kiểu "nếu như thế này thì" sẽ không thể thay đổi được. Bởi vì "nếu trở thành người giống như Y" chính là cái cớ để cậu không thay đổi bản thân.

Chàng thanh niên: Cái cớ để không thay đổi bản thân?

Triết gia: Trong số những người bạn trẻ của tôi, có một người ước mơ trở thành tiểu thuyết gia nhưng mãi mà chẳng viết được tác phẩm nào. Cậu ấy bảo bận việc không có thời gian để viết nên không thể hoàn thành tác phẩm, cũng không tham gia một cuộc thi nào cả.

Tuy nhiên, có đúng như vậy không? Thực ra là, cậu ấy muốn để ngỏ khả năng "nếu làm sẽ được" bằng việc không dự thi. Cậu ấy không muốn bị phơi bày cho người khác đánh giá, và lại càng không muốn đối diện với sự thực là tác phẩm của mình không được giải vì quá chán. Cậu ấy muốn sống trong cái khả năng "chỉ cần có thời gian mình sẽ làm được, chỉ cần có điều kiện mình cũng viết được, mình có tài năng đó". Có lẽ năm, mười năm nữa, cậu ấy sẽ bắt đầu sử dụng những lý lẽ bao biện khác, như mình không còn trẻ nữa" hay "mình đã có gia đình rồi".

Chàng thanh niên: ... Tôi hiểu đến đau đớn cảm giác của anh ấy.

Triết gia: Dự thi rồi trượt thì cũng phải làm. Như thế có thể sẽ trưởng thành hơn hoặc có thể sẽ hiểu ra rằng mình cần phải đi theo con đường khác. Dù thế nào cũng có thể tiến lên phía trước. Thay đổi lối sống hiện tại chính là như vậy đó. Nếu cứ mãi không gửi bản thảo dự thi, sẽ chẳng tiến lên được.

Cũng có thể giấc mơ sẽ bị đập tan nát! Nhưng thế thì có sao chứ? Cậu không cho rằng cứ đưa ra đủ các "lý do không thể làm được" để đáp lại một vấn đề đơn giản - một việc cần phải làm - là một cách sống khổ sở sao? Trường hợp của cậu bạn mơ trở thành tiểu thuyết gia ấy chính là "bản thân" làm cho cuộc đời phức tạp, làm cho việc sống hạnh phúc trở nên khó khăn.

Chàng thanh niên: ... Gay gắt quá! Triết học của thầy gay gắt quá!

Triết gia: Đúng vậy, có lẽ là một liều thuốc mạnh. Đúng là liều thuốc mạnh!

Nhưng, nếu muốn thay đổi cách nhìn nhận thế giới và bản thân (lối sống), sẽ buộc phải thay đổi cách đối xử với thế giới, thậm chí là cả hành vi nữa. Đừng quên điểm này: sẽ cần phải thay đổi. Cậu vẫn cứ là "cậu", nhưng phải chọn lại lối sống. Có thể gay gắt thật nhưng cũng đơn giản lắm.

Chàng thanh niên: Không phải vậy. Tôi nói gay gắt với ý khác cơ! Nghe những điều thầy nói tôi lại có cảm giác bản thân mình từ trước tới nay đang bị kết tội rằng "không hề có cái gọi là sang chấn tâm lý, hoàn cảnh cũng chẳng liên quan gì. Tất cả đều là bản thân có vấn đề, nên bất hạnh của cậu là do cậu cả"!

Triết gia: Không. Không phải tôi kết tội cậu. Thuyết mục đích của Adler nói rằng "Cho dù phần đời từ trước tới nay có xảy ra chuyện gì chăng nữa cũng không ảnh hưởng đến cuộc sống của phần đời từ nay trở đi". Người quyết định cuộc sống của cậu chính là bản thân cậu đang sống ngay tại đây, vào lúc này.

Chàng thanh niên: Cuộc đời của tôi được quyết định ngay tại đây, vào lúc này?

Triết gia: Đúng vậy. Vì không có cái gọi là quá khứ.

Chàng thanh niên: ... Được rồi. Không hẳn là tôi đồng ý 100% với quan điểm của thầy. Có nhiều chỗ tôi chưa chấp nhận, nhiều điểm muốn phản bác. Nhưng đồng thời, quả thật những lời của thầy cũng rất đáng suy nghĩ và khiến tôi muốn tìm hiểu thêm về tâm lý học Adler. Đêm nay, tôi xin dừng lại ở đây, và tuần sau tôi xin phép lại tới làm phiền thầy. Nếu không đầu tôi sẽ nổ tung mất.

Triết gia: Được thôi. Có lẽ cậu cần thời gian suy nghĩ một mình. Tôi lúc nào cũng ở đây nên cậu hãy đến lúc nào cậu muốn. Cảm ơn cậu đã cho tôi một khoảng thời gian thú vị. Tôi rất mong đợi cuộc tranh luận tiếp theo.

Chàng thanh niên: Cuối cùng còn một điều này nữa. Hôm nay do cuộc tranh luận diễn ra quyết liệt quá mà tôi đã có những lời thất lễ.

Mong thầy bỏ qua cho.

Triết gia: Đừng bận tâm. Cậu nên đọc cách Đối thoại của Platon. Các học trò của Sokrates đều thảo luận với ông bằng những lời lẽ và thái độ thẳng thắn đến kinh ngạc. Đó là tư thế cần thiết của đối thoại.

ĐÊM THỨ HAI: Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người

Y lời hẹn, đúng một tuần sau, Chàng thanh niên đến thư phòng của Triết gia. Thật ra anh đã muốn tới ngay từ hai, ba ngày sau lần gặp trước. Sau khi suy nghĩ kỹ, nỗi ngờ vực của Chàng thanh niên đã chuyển thành tin chắc. Rằng thuyết mục đích chỉ là ngụy biện, sang chấn tâm lý rõ ràng là có thật. Con người không thể quên được quá khứ cũng không thể thoát khỏi quá khứ. Hôm nay anh sẽ phản biện triệt để kỳ lạ đó, làm rõ mọi chuyện.

Tại sao cậu lại ghét bản thân mình?

Chàng thanh niên: Thưa thầy, từ hôm đó về, tôi đã bình tĩnh suy nghĩ rất nhiều và thấy mình quả là không thể đồng ý với quan điểm của thầy.

Triết gia: Ồ, cậu thấy nghi ngờ ở chỗ nào vậy?

Chàng thanh niên: Chẳng hạn, lần trước tôi đã thừa nhận mình ghét bản thân. Kiểu gì tôi cũng chỉ thấy nhược điểm, chẳng nghĩ ra lý do gì để yêu quý bản thân cả. Nhưng tất nhiên tôi rất muốn yêu quý bản thân mình.

Chuyện gì thầy cũng giải thích bằng "mục đích", nhưng vậy thì vì mục đích gì, vì điều lợi gì mà tôi lại chán ghét bản thân? Ghét bản thân chẳng được bất cứ lợi lộc gì cả.

Triết gia: Chính xác. Cậu thấy mình không có ưu điểm. Cảm thấy mình chỉ có nhược điểm. Bất kể sự thật thế nào thì cậu cũng cảm thấy như thế. Tóm lại là cậu tự đánh giá bản thân rất thấp. Vấn đề là tại sao cậu lại tự ti đến vậy, tại sao cậu lại hạ thấp bản thân mình như thế.

Chàng thanh niên: Vì sự thực là tôi chẳng có ưu điểm gì cả.

Triết gia: Không phải. Cậu chỉ thấy toàn nhược điểm là vì cậu đang quyết tâm không yêu quý bản thân. Để đạt được mục đích "không yêu quý bản thân", cậu không để ý đến ưu điểm mà chỉ tập trung chú ý đến nhược điểm. Trước hết cậu phải hiểu điều đó đã.

Chàng thanh niên: Tôi đang quyết tâm không yêu quý bản thân?

Triết gia: Đúng thế. "Không yêu quý bản thân" là điều "thiện" đối với cậu.

Chàng thanh niên: Tại sao? Để làm gì cơ chứ?

Triết gia: Có lẽ cậu nên tự hỏi bản thân thì hơn. Cậu cho rằng mình có nhược điểm gì?

Chàng thanh niên: Có lẽ thầy đã nhận ra rồi. Trước tiên có thể kể đến cái tính cách này. Tôi không tự tin ở bản thân, bi quan trước tất

cả mọi thứ. Không những thế, có lẽ do ý thức quá mức về bản thân nên tôi lúc nào cũng phải để ý ánh mắt của người khác, luôn ngờ vực người khác. Tôi không thể sống một cách tự nhiên, lúc nào cũng có cảm giác như đang diễn kịch. Và nếu chỉ tính cách không còn đỡ, đằng này cả khuôn mặt lẫn dáng người, tôi đều chẳng thích một điểm nào.

Triết gia: Khi liệt kê những nhược điểm của mình như thế, cậu cảm thấy thế nào?

Chàng thanh niên: Thầy quả là người ác ý! Rõ ràng là tôi không thoải mái rồi. Mà có lẽ chẳng ai muốn giao thiệp với một gã lệch lạc như tôi cả. Nếu là tôi, có một kẻ hèn kém, phiền phức như thế này ở cạnh thì tôi cũng chẳng thích nổi hắn nữa là.

Triết gia: Rõ rồi. Vậy là cậu đã rút ra được kết luận rồi nhỉ.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy là sao?

Triết gia: "Nếu như lấy bản thân ra làm ví dụ khiến cậu thấy khó hiểu thì tôi sẽ đưa ra một dẫn chứng khác. Tôi cũng từng tư vấn tâm lý tại thư phòng này. Nhiều năm trước, có một nữ sinh đã tới gặp tôi. Phải, cô ấy ngồi đúng chiếc ghế cậu đang ngồi.

Và nỗi phiền muộn của cô ấy là bệnh đỏ mặt. Cô ấy nói rằng muốn chữa bệnh đỏ mặt mỗi khi xuất hiện trước mặt mọi người, bằng mọi giá. Nghe vậy, tôi đã hỏi: "Nếu chữa được bệnh đỏ mặt, cháu muốn làm gì?" Cô gái liền trả lời rằng có một chàng trai mà mình muốn hẹn hò. Mặc dù thầm thương trộm nhớ chàng trai ấy đã lâu, cô vẫn chưa dám thổ lộ nếu khỏi bệnh đỏ mặt, cô sẽ ngay lập tức thổ lộ với cậu ấy, mong là có thể hẹn hò. "

Chàng thanh niên: Chà! Đúng là tâm sự của nữ sinh. Để thổ lộ với người trong mộng, trước tiên phải chữa khỏi bệnh đỏ mặt đã.

Triết gia: Liệu có thật là như vậy không? Theo tôi phán đoán thì không phải là như thế. Tại sao cô ấy lại bị bệnh đỏ mặt? Tại sao cô ấy chữa mãi không khỏi bệnh đó? Đó là vì bản thân cô ấy cần căn bệnh đỏ mặt.

Chàng thanh niên: Không, không. Thầy nói gì vậy?! Chẳng phải cô ấy rất mong có thể chữa khỏi bệnh đó hay sao?

Triết gia: "Cậu nghĩ đối với cô ấy điều gì đáng sợ nhất, điều gì cô ấy muốn tránh nhất? Tất nhiên là bị anh chàng kia từ chối, bị phủ định sự tồn tại của bản thân và khả năng về bản thân qua cú sốc thất tình. Đặc trưng này luôn thấy rất rõ nét ở thất tình tuổi dậy thì.

Nhưng một khi còn căn bệnh đỏ mặt, cô bé có thể lợi dụng lý do "Mình không thể hẹn hò được với cậu ấy là vì bệnh đỏ mặt này" để làm cớ trốn tránh, vậy thì không cần phải lấy can đảm thổ lộ hoặc dẫu có bị từ chối vẫn có thể thuyết phục được mình rằng đấy là lý do. Rồi cuối cùng cô có thể sống trong cái khả năng "Nếu bệnh đỏ mặt mà khỏi, mình sẽ... ""

Chàng thanh niên: Vậy ý thầy là cô gái đó tạo ra bệnh đỏ mặt để làm cớ bao biện cho việc mình không dám thổ lộ tình cảm hoặc sợ bị anh chàng kia từ chối.

Triết gia: Nói thẳng ra thì là như thế.

Chàng thanh niên: Thú vị lắm. Đúng là một cách lý giải thú vị. Nhưng, giả dụ đúng thế thật thì chẳng phải bệnh đó quả là không thể chữa được à? Chẳng phải là cô gái ấy cần bệnh đỏ mặt và đồng thời cũng đang khổ sở vì nó à? Phiền não sẽ chẳng bao giờ kết thúc.

Triết gia: "Thế nên tôi và cô ấy đã có một cuộc đối thoại như thế này.

"Bệnh đỏ mặt dễ chữa lắm."

"Thật thế ạ?"

"Nhưng bác không chữa cho cháu đâu."

"Tại sao ạ?"

"Vì nhờ bệnh đỏ mặt mà cháu có thể chấp nhận những bất mãn trước bản thân và xã hội, chấp nhận cuộc đời không suôn sẽ, bằng cách đổ lỗi tất cả những điều này cho cái bệnh đó."

"Nhưng nếu bác chữa khỏi bệnh cho cháu mà tình hình không thay đổi gì thì cháu tính sao? Chắc chắn cháu sẽ quay trở lại và đề nghị 'Hãy trả lại bệnh đỏ mặt cho cháu'. Yêu cầu đó bác không làm được.""

Chàng thanh niên: Hừm.

Triết gia: Không phải riêng cô bé là vậy đâu. Các thí sinh dự thi nghĩ, "Nếu thi đỗ, cuộc đời ta sẽ trở nên sáng sủa". Nhân viên công ty thì nghĩ, "Nếu chuyển việc, mọi chuyện sẽ suôn sẽ". Nhưng trong rất nhiều trường hợp, dù những mong muốn đó có thành sự thực thì tình hình cũng chẳng có chút thay đổi nào.

Chàng thanh niên: Đúng vậy.

Triết gia: Khi có người xúi tư vấn muốn được chữa khỏi bệnh đỏ mặt, nhà tư vấn tuyệt đối không được chữa bệnh đó. Làm như vậy, quá trình hồi phục có khi sẽ còn khó khăn hơn. Quan điểm của tâm lý học Adler là như vậy.

Chàng thanh niên:: Vậy cụ thể thì nhà tư vấn tâm lý sẽ làm gì? Nghe người bệnh tâm sự rồi mặc kệ sao?

Triết gia: "Cô bé ấy không tự tin vào bản thân. Cô lúc nào cũng có tâm lý sợ "mình như thế này" mà thổ lộ thì chắc chắn sẽ bị từ chối, mình sẽ càng mất tự tin hơn. Vì vậy, cô mới tạo ra bệnh đỏ mặt cho chính mình.

Điều tôi có thể làm được, trước hết là khiến cô bé đón nhận "bản thân như bây giờ" và có can đảm tiến lên phía trước dù kết quả có như thế nào. Tâm lý học Adler gọi cách tiếp cận như vậy là "khích lệ lòng can đảm"."

Chàng thanh niên:: Khích lệ lòng can đảm?

Triết gia: Đúng vậy. Đợi khi cuộc tranh luận của chúng ta tiến triển hơn một chút, tôi sẽ giải thích có hệ thống về nội dung cụ thể này. Bây giờ chưa đến lúc.

Chàng thanh niên: Chỉ cần thầy giải thích kỹ là được. Tôi sẽ nhớ khái niệm "khích lệ lòng can đảm" này... Thế, rốt cuộc cô ấy thế nào?

Triết gia: Tôi được biết là cô bé có dịp cùng bạn bè đi chơi chung với anh chàng đó, cuối cùng chính cậu ta ngỏ lời muốn hẹn hò. Tất nhiên, cô ấy không đến thư phòng này nữa. Tôi không biết bệnh đỏ mặt của cô ấy sau đó thế nào. Nhưng có lẽ nó không còn cần thiết nữa.

Chàng thanh niên: Chắc chắn là không còn cần nữa rồi.

Triết gia: "Đúng vậy. Giờ thì, trên cơ sở câu chuyện của cô gái đó, chúng ta hãy cùng suy nghĩ về vấn đề của cậu. Cậu nói hiện giờ, cậu chỉ thấy toàn khuyết điểm của mình nên không thể yêu quý bản thân được. Và cậu đã nói như thế này, "Chắc chẳng có ai muốn giao thiệp với một gã lệch lạc như vậy".

Hẳn cậu đã hiểu rồi phải không. Tại sao cậu lại ghét bản thân mình? Tại sao cậu lại quyết định chỉ chăm chăm nhìn vào khuyết điểm mà không yêu quý bản thân? Đó là vì cậu quá sợ bị người khác ghét, sợ bị tổn thương trong quan hệ với người khác."

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy là sao?

Triết gia: Giống như cô gái mắc bệnh đỏ mặt sợ bị chàng trai mình thích từ chối, cậu cũng sợ bị người khác phủ nhận. Cậu sợ bị ai đó chế giễu, từ chối, sợ bị tổn thương tâm hồn. Cậu nghĩ rằng, nếu rơi vào tình cảnh như thế thì thà rằng ngay từ đầu không dính dáng gì đến ai còn tốt hơn. Nghĩa là, "mục đích" của cậu là "không bị tổn thương trong quan hệ với người khác".

Chàng thanh niên:: ...

Triết gia: Vậy làm thế nào để đạt được mục đích đó? Câu trả lời đơn giản thôi. Chỉ cần trở thành một người chỉ nhìn thấy khuyết điểm của mình, căm ghét bản thân, cố gắng không dính dáng đến với người khác là được. Chỉ cần tự chui vào vỏ ốc của chính mình, là sẽ chẳng phải nảy sinh quan hệ với ai, ngộ nhỡ bị người khác từ chối thì cũng có thể đem chuyện này ra làm lý do biện minh. Trong lòng sẽ nghĩ: Vì mình có khuyết điểm này nên mới bị từ chối, chỉ cần không có khuyết điểm này thì mình cũng sẽ được yêu mến thôi.

Chàng thanh niên:: ... Ha ha, tôi bị thầy vạch trần rồi nhỉ!

Triết gia: Đừng đánh trống lảng. Đối với cậu, giữ nguyên hiện trạng "như thế này" đầy rẫy khuyết điểm là một điều "thiện" không thể thay thế, tức là một việc "có lợi".

Chàng thanh niên:: Ôi, thầy thật là một con ác quỷ! Đúng vậy, đúng là như vậy! Tôi sợ. Tôi không muốn tổn thương trong quan hệ với người khác. Tôi quá sợ hãi rằng sẽ bị từ chối, bị phủ nhận! Tôi thừa nhận, điều đó hoàn toàn đúng!

Triết gia: "Thừa nhận là một thái độ tuyệt vời.

Tuy nhiên, đừng quên rằng trong quan hệ giữa người với người, về cơ bản không có chuyện không bị tổn thương đâu. Chỉ cần nằm trong quan hệ với người khác thì ít nhiều sẽ bị tổn thương và cũng sẽ làm người khác tổn thương.

Adler nói: "Để xóa tan phiền muộn thì chỉ có cách sống một mình trong vũ trụ mà thôi." Nhưng đâu thể làm thế được."

Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người

Chàng thanh niên: Khoan đã! Câu này tôi phải hỏi cho rõ ràng. "Để xóa tan phiền muộn thì chỉ có cách sống một mình trong vũ trụ" nghĩa là sao? Chẳng phải nếu chỉ sống một mình sẽ lại bị cảm giác cô độc làm cho phiền muộn hay sao?

Triết gia: Cậu cảm thấy cô độc không phải vì cậu chỉ có một mình. Cảm thấy mình bị tách biệt, xa lánh khỏi những người xung quanh, khỏi xã hội, cộng đồng, đó mới gọi là cô độc. Chúng ta cần người khác để cảm thấy cô độc. Nghĩa là con người chỉ trở thành "cá nhân" khi đặt vào giữa các mối quan hệ xã hội mà thôi.

Chàng thanh niên: Có thật là nếu chỉ có một mình, nghĩa là sống một mình trong vũ trụ, thì sẽ không trở thành "cá nhân" và cũng không cảm thấy cô độc?

Triết gia: Nếu thế, có lẽ thậm chí cả khái niệm "cô độc" cũng không tồn tại nữa. Chẳng cần cả ngôn ngữ cũng chẳng cần logic lẫn nhận thức chung. Nhưng không thể có chuyện đó được. Dẫu có sống trên hoang đảo không người thì cậu cũng sẽ nghĩ đến "ai đó" ở phía bên kia đại dương xa xôi. Dù trong những đêm cô đơn, cậu vẫn lắng nghe tìm tiếng thở của ai đó. Một khi còn có ai đó ở một nơi nào đó ngoài kia, cậu sẽ nếm trải sự cô độc.

Chàng thanh niên: Nhưng, câu nói vừa rồi còn có thể diễn giải theo cách khác là "Nếu có thể sống một mình trong vũ trụ thì phiền muộn sẽ tan biến" phải không?

Triết gia: Về mặt lý thuyết là vậy. Vì Adler quả quyết rằng "mọi phiền muộn của con người đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người".

Chàng thanh niên: Thầy đang nói gì vậy?

Triết gia: Tôi có thể nhắc lại bao lần cũng được. "Mọi phiền muộn của con người đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người". Đây là khái niệm căn bản của tâm lý học Adler. Nếu thế giới này

không có quan hệ giữa người với người, nếu trong vũ trụ không có người khác, chỉ có mình mình, vậy thì mọi phiền muộn cũng sẽ tan biến.

Chàng thanh niên: Không thể nào! Đó chỉ là những lời ngụy biện có tính kinh viện mà thôi!

Triết gia: Tất nhiên không thể xóa bỏ mối quan hệ giữa người với người, về bản chất, con người phải lấy sự tồn tại của người khác làm tiền đề để sống, không thể có chuyện sống hoàn toàn cách ly với người khác. Đúng như cậu nói, tiền đề "nếu có thể sống một mình trong vũ trụ" hoàn toàn không thể xác lập được.

Chàng thanh niên: Tôi không nói đến vấn đề đó! Đúng là mối quan hệ giữa người với người là một vấn đề lớn. Tôi thừa nhận điều đó. Nhưng, luận điệu cho rằng tất cả phiền muộn đều chỉ vì quan hệ giữa người với người thì quá cực đoan! Thầy phủ nhận tất cả những phiền muộn do bị tách rời khỏi quan hệ giữa người với người, những phiền muộn trong nội tâm mỗi con người, những phiền muộn bởi chính bản thân mình sao?!

Triết gia: Những phiền muộn chỉ nằm trọn vẹn trong một cá nhân, hay cái gọi là phiền muộn nội tâm không hề tồn tại. Trong bất cứ nỗi phiền muộn nào chắc chắn cũng có bóng dáng của người khác.

Chàng thanh niên: Thưa thầy, thế mà thầy cũng tự xưng là thầy sao?! Con người còn có những nỗi phiền muộn nghiêm trọng hơn, cao quý hơn quan hệ với người khác! Hạnh phúc là gì, tự do là gì, rồi ý nghĩa cuộc đời là gì? Đó chẳng phải là những chủ đề mà các Triết gia vẫn không ngừng tìm hiểu từ thời Hy Lạp cổ đại đến giờ sao?! Còn thầy thì nói gì? Mối quan hệ giữa người với người là khởi nguồn cho tất cả sao? Thật là một câu trả lời tầm thường. Các Triết gia mà nghe thấy hẳn sẽ choáng váng lắm!

Triết gia: Được rồi. Có vẻ tôi cần giải thích cụ thể hơn.

Chàng thanh niên: Vâng, xin hãy giải thích! Nếu thầy nói rằng mình là Triết gia thì hãy giải thích rõ ràng cho tôi đi.

Triết gia: Tôi đã nói thế này: "Cậu quá sợ hãi việc tạo lập và duy trì quan hệ với người khác, thành thử mới chán ghét bản thân. Cậu né tránh các mối quan hệ nhờ việc chán ghét mình”. Những lời chỉ trích đó đã khiến vô cùng bối rối. Những lời lẽ ấy như nhìn thấu suốt lòng anh, khiến anh buộc phải thừa nhận. Tuy nhiên, anh vẫn thấy cần kiên quyết phủ nhận quan điểm "mọi nỗi phiền muộn của con người đều bắt nguồn từ mối quan hệ với người khác". Adler đang tầm thường hóa những vấn đề của người. Cho rằng mình không khổ sở vì những phiền muộn trần tục như thế!"

Cảm giác tự ti là ngộ nhận mang tính chủ quan

Triết gia: Vậy chúng ta hãy nói về mối quan hệ giữa người với người từ một góc độ hơi khác một chút. Cậu có biết từ "cảm giác tự ti" không?

Chàng thanh niên: Một câu hỏi ngốc nghếch. Hẳn là thầy đã hiểu qua cuộc trò chuyện từ đầu đến giờ rằng tôi là một gã đàn ông cực kỳ tự ti.

Triết gia: Cụ thể cậu tự ti về điều gì?

Chàng thanh niên: Chẳng hạn khi nhìn thấy trên báo đài hình ảnh thành công của những người cùng độ tuổi, tôi lại có cảm giác tự ti vô cùng. Rằng, người sống cùng thời với mình thành công đến vậy còn mình thì làm được gì cơ chứ. Hoặc mỗi khi nhìn thấy bạn bè hạnh phúc, cảm giác ghen tị, bực bội xuất hiện còn trước cả cảm xúc vui mừng cho bạn. Tôi cũng không thích khuôn mặt đầy mụn này, tôi còn tự ti hết sức về những vấn đề như học vấn, nghề nghiệp, thu nhập... Nói chung là có cảm giác tự ti về mọi mặt.

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Nhân tiện tôi xin nói luôn, Adler được cho là người đầu tiên sử dụng từ "cảm giác tự ti" với ý nghĩa như hiện nay.

Chàng thanh niên: Ồ, tôi không hề biết đấy.

Triết gia: Trong tiếng Đức của Adler, ông dùng từ "Minderwertigkeitsgefühl". Có nghĩa là "cảm giác (Gefühl)" về "giá trị (Wert)" "thua kém (minder)". Nghĩa là, tự ti là một từ liên quan tới việc đánh giá giá trị bản thân.

Chàng thanh niên: Đánh giá giá trị?

Triết gia: Là cảm giác mình không có giá trị, hoặc giá trị của mình chỉ chừng này thôi

Chàng thanh niên: Vâng, nếu là cảm giác đó thì tôi hiểu rõ lắm. Tôi đúng là như vậy mà. Ngày nào tôi cũng trách mình: có lẽ mày còn chẳng có cả giá trị để sống nữa.

Triết gia: Vậy hãy nói về cảm giác tự ti của tôi. Khi mới gặp tôi, cậu có ấn tượng gì? Ý tôi hỏi về đặc trưng hình thể ấy.

Chàng thanh niên: Dạ, thì...

Triết gia: Cậu không phải ngại đâu. Cứ nói thẳng ra.

Chàng thanh niên: Vâng, tôi nghĩ thầy nhỏ người hơn mình hình dung.

Triết gia: Cảm ơn cậu. Tôi cao 1m55. Nghe nói Adler cũng cao chừng đó. Và cho đến tận khi bằng tuổi cậu, tôi vẫn buồn phiền về chiều cao của mình. Nếu mà mình cao bằng người khác, nếu mình cao thêm 20 cm, không, chỉ cần 10 cm thôi thì hẳn là sẽ khác. Có khi đã có một cuộc đời vui vẻ hơn mở ra cho mình. Tôi nghĩ thế, nhưng rồi một lần tâm sự với bạn, cậu ấy liền gạt phẳng đi: "Vớ vẩn!"

Chàng thanh niên: ... Thô lỗ quá! Sao lại có người như thế!.

Triết gia: Rồi cậu ấy nói tiếp thế này. "Cậu cao lớn hơn làm gì chứ? Cậu có khả năng khiến mọi người cảm thấy thoải mái mà." Đúng là những người đàn ông cao lớn, mạnh mẽ thường sẽ áp đảo đối phương, ngược lại, người nhỏ bé như tôi lại khiến đối phương buông lỏng cảnh giác. Chí lý, cậu ấy đã khiến tôi nghĩ rằng, nhỏ người như mình thế mà lại tốt cho cả mình và những người xung quanh. Đây là sự chuyển đổi giá trị. Bây giờ tôi không còn buồn phiền về chiều cao của mình nữa.

Chàng thanh niên: ừm, nhưng đó là...

Triết gia: Cậu hãy nghe tôi nói hết đã. Điều quan trọng ở đây là, chiều cao 1m55 của tôi không có gì là "thua kém".

Chàng thanh niên: Không có gì là thua kém?

Triết gia: Thật thế, nó không thiếu hụt hay kém cỏi so với bất cứ thứ gì. Chiều cao 1m55 chỉ là một con số đo lường khách quan, Ở mức thấp hơn số đo trung bình mà thôi. Thoạt trông có lẽ sẽ nghĩ là thua kém đấy. Nhưng vấn đề là tôi nhìn nhận chiều cao ấy thế nào, tôi gán giá trị gì cho nó.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy là sao?

Triết gia: Điều tôi cảm thấy từ chiều cao của mình, xét cho cùng chỉ là sự so sánh với người khác, nghĩa là cảm giác rằng mình thua kém mang tính chủ quan ấy lại nảy sinh từ mối quan hệ giũa người với người. Vì nếu không tồn tại những người khác để so sánh, chắc chắn tôi thậm chí còn không nghĩ là mình thấp Hiện giờ hẳn cậu cũng đang khổ sở cảm thấy thua kém nhiều mặt. Nhưng hãy hiểu rằng đó không phải sự thua kém mang tính khách quan mà là sự thua kém mang tính chủ quan. Thậm chí cả vấn đề chiều cao cũng có thể quy về tính chủ quan kia mà.

Chàng thanh niên: Nghĩa là nỗi tự ti làm chúng ta khổ sở không phải là "sự thật khách quan" mà là "sự suy diễn mang tính chủ quan"?

Triết gia: Đúng vậy. Câu nói của người bạn "Cậu có khả năng khiến mọi người cảm thấy thoải mái" đã khiến tôi nhận ra một điều. Xét trên khía cạnh "khiến mọi người cảm thấy thoải mái" hay "không làm người khác thấy quá áp lực" thì chiều cao của tôi lại có thể là ưu điểm. Tất nhiên, đây là một cách giải thích mang tính chủ quan. Thậm chí còn có thể nói là một ngộ nhận tùy tiện. Nhưng, chủ quan có một điểm tốt. Đó là có thể tự mình lựa chọn. Coi chiều cao của bản thân là ưu điểm hay nhược điểm hoàn toàn do bản thân quyết định.

Chàng thanh niên: Là quan điểm lựa chọn lại lối sống mới mà thầy nói hôm trước phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Chúng ta không thể tác động đến sự thật khách quan. Nhưng có thể tác động tùy ý đến những suy nghĩ chủ quan. Và chúng ta thì sống trong thế giới mang tính chủ quan. Điều này tôi đã nói lúc đầu rồi nhỉ?

Chàng thanh niên: Vâng. Là nước giếng 18 độ c ạ.

Triết gia: "Hãy nhớ lại ý nghĩa của từ "cảm giác tự ti" trong tiếng Đức. Lúc nãy tôi đã nói, trong tiếng Đức, "cảm giác tự ti" là một từ liên quan đến việc đánh giá giá trị của bản thân. Vậy, giá trị đó là bao nhiêu?

Chẳng hạn, kim cương được mua vào bán ra với giá đắt. Hoặc đồng tiền của mỗi quốc gia. Chúng ta gán cho chúng một giá trị nào đó, rồi nói 1 cara bao nhiêu tiền, hay giá cả thế nào đó. Nhưng nếu thay đổi cách nhìn thì kim cương chẳng qua chỉ là một viên đá mà thôi."

Chàng thanh niên: Thì về mặt lý thuyết là vậy.

Triết gia: "Cũng có nghĩa, giá trị là thứ được hình thành trong một bối cảnh xã hội cụ thể. Cho dù giá trị của tờ 1 USD đã trở thành thường thức thì đấy cũng không phải là giá trị khách quan. Nếu nhìn nhận như một sản phẩm in ấn thì giá gốc của nó không đến 1 USD.

Nếu trên thế giới này không tồn tại ai khác ngoài tôi, thì có lẽ tôi đã lấy tờ 1 USD đốt lò sưởi hoặc dùng làm giấy vệ sinh rồi. Với cùng cách lý luận như vậy, dĩ nhiên tôi sẽ chẳng buồn phiền về chiều cao của mình nữa."

Chàng thanh niên: ... Nếu trên thế giới này không tồn tại ai khác ngoài tôi?

Triết gia: Đúng vậy. Nghĩa là vấn đề giá trị cuối cùng cũng được quy về mối quan hệ giữa người với người.

Chàng thanh niên: Đây là chỗ liên hệ đến câu "mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người", phải không?

Triết gia: Chính xác.

Phức cảm tự ti là một sự bao biện

Chàng thanh niên: Nhưng có thể nói tự ti là một vấn đề của mối quan hệ giữa người với người không? Chẳng hạn, kể cả những kẻ được cho là thành công về mặt xã hội không có cớ gì phải tự ti trong mối quan hệ giữa người với người, cũng có cảm giác thua kém về mặt nào đó. Ngay một doanh nhân gây dựng được cả khối tài sản khổng lồ hay tuyệt thế giai nhân ai ai cũng phải ghen tị hoặc vận động viên đạt huy chương vàng Olympic đều có ít nhiều tự ti. Ít nhất là tôi nhận thấy thế. Phải giải thích điều này như thế nào đây?

Triết gia: Adler cũng thừa nhận là ai cũng có thể trải qua cảm giác tự ti. Bản thân cảm giác tự ti không phải là xấu.

Chàng thanh niên: Rốt cuộc tại sao con người lại có cảm giác tự ti?

Triết gia: Điều này phải giải thích từ đầu. Thoạt tiên, con người là một chủng loài yếu đuối tới tồn tại và sinh sống trên thế giới này. Và rồi đều có nhu cầu phổ quát thoát khỏi tình trạng yếu đuối đó. Adler gọi đó là "theo đuổi sự vượt trội".

Chàng thanh niên: Theo đuổi sự vượt trội?

Triết gia: Cậu cũng có thể nghĩ một cách đơn giản là "mong muốn tiến bộ" hay "tìm kiếm trạng thái lý tưởng". Chẳng hạn, đứa trẻ chập chững tập đi muốn học được cách đứng vững trên hai chân, rồi muốn biết nói để có thể tự do giãi bày suy nghĩ với những người xung quanh. Chúng ta đều có mong muốn chung là thoát khỏi tình trạng yếu đuối, bất lực muốn được tiến bộ hơn. Cả những tiến bộ khoa học trong lịch sử loài người cũng là kết quả của nhu cầu "theo đuổi sự vượt trội".

Chàng thanh niên: Quả vậy. Thế thì sao ạ?

Triết gia: Mặt trái của điều này chính là cảm giác tự ti. Con người ai cũng ở trong trạng thái "muốn được tiến bộ", theo đuổi sự vượt trội. Đề ra một lý tưởng hay mục tiêu nào đó rồi nỗ lực hướng tới điều đó. Đồng thời lại thấy bản thân thua kém vì không đạt được lý tưởng đó. Chẳng hạn, những đầu bếp tham vọng càng cao thì lại càng có

cảm giác tự ti kiểu như "mình vẫn còn chưa thành thạo" hay "mình cần phải làm tốt hơn nữa".

Chàng thanh niên: Hừm, đúng vậy.

Triết gia: Adler nói rằng cả nhu cầu theo đuổi sự vượt trội lẫn cảm giác tự ti đều không phải căn bệnh mà là sự khích lệ thúc đẩy những nỗ lực lành mạnh, đúng đắn để trưởng thành. Chỉ cần không áp dụng sai cách thì ngay cả cảm giác tự ti cũng sẽ trở thành liều thuốc kích thích nỗ lực và trưởng thành.

Chàng thanh niên: Nghĩa là biến cảm giác tự ti thành đòn bẩy phải không?

Triết gia: "Đúng vậy. Cố gắng vượt lên phía trước để gạt bỏ nỗi tự ti của bản thân; cố gắng tiến xa hơn dù chỉ một bước chứ không bằng lòng với thực tại; cố gắng trở nên hạnh phúc hơn. Nếu là kiểu tự ti như vậy thì chẳng có vấn đề gì cả.

Nhưng cũng có những người không nhận ra được một điều rằng "tình thế có thể thay đổi nhờ nỗ lực hiện tại", họ không có can đảm tiến lên dù chỉ một bước. Những người này chưa kịp làm gì đã đoán chắc rằng mình không làm được, hoặc có làm cũng không thể thay đổi được tình hình."

Chàng thanh niên: Thì đúng là thế mà. Lòng tự ti càng lớn, con người càng trở nên tiêu cực, cuối cùng sẽ đoán chắc rằng mình vô dụng. Thế mới gọi là tự ti chứ.

Triết gia: Không, đó không còn là cảm giác tự ti mà đã thành mặc cảm.

Chàng thanh niên: Mặc cảm? Thì cũng là tự ti còn gì?

Triết gia: Cậu hãy lưu ý nhé. Hiện nay, ở Nhật từ "mặc cảm" được sử dụng đồng nghĩa với "tự ti". Giống như "tôi mặc cảm vì đôi mắt một mí" hay "anh ấy mặc cảm về học vấn". Đây là cách dùng sai hoàn toàn. Mặc cảm hay phức cảm (cơmplex) là từ thể hiện trạng thái tâm lý lệch lạc có tính phức tạp, không hề liên quan tới cảm giác tự ti. Chẳng hạn như "phức cảm Oedipus" (Oedipus cơmplex) do Freud đề

xướng, vốn dùng để chỉ sư ghen tuông một cách lệch lạc đối với cha hoặc mẹ, người cùng giới tính với mình.

Chàng thanh niên: Đúng là nghe những từ như phức cảm yêu mẹ ghét cha (mother cσmplex) hay phức cảm yêu cha ghét mẹ (father cσmplex) cũng mang sắc thái lệch lạc mạnh hơn hẳn nhỉ.

Triết gia: Tương tự như vậy, cũng cần phân biệt rõ ràng, không thể dùng lẫn lộn "cảm giác tự ti" và "phức cảm tự ti".

Chàng thanh niên: Cụ thể chúng khác nhau như thế nào?

Triết gia: Cảm giác tự ti bản thân nó không phải là điều xấu. Điểm này thì cậu đã hiểu rồi phải không? Như Adler nói, cảm giác tự ti có thể trở thành động lực thúc đẩy nỗ lực và trưởng thành. Chẳng hạn, tuy tự ti về học vấn, nhưng nếu vì thế lại nảy sinh quyết tâm "Mình học vấn thấp nên phải nỗ lực gấp nhiều lần người khác" thì lại là điều đáng mừng. Ngược lại, phức cảm tự ti lại chỉ tâm lý vin vào nỗi tự ti của bản thân để bao biện. Ví như nghĩ rằng "Mình học vấn thấp nên không thể thành công" hoặc "Mình xấu xí nên không thể kết hôn". Liên tục khẳng định "Vì A nên không làm được B" như vậy trong cuộc sống hằng ngày, điều đó không đơn thuần là tự ti nữa rồi. Đó là phức cảm tự ti.

Chàng thanh niên: Không, không. Đó là mối quan hệ nhân quả hợp lý! Nếu học vấn thấp ắt sẽ đánh mất cơ hội làm việc và thăng tiến, sẽ bị coi nhẹ, không thể thành công trong xã hội. Đó không phải bao biện gì hết mà là sự thật nghiệt ngã.

Triết gia: Không đúng.

Chàng thanh niên: Tại sao? Không đúng chỗ nào cơ chứ?

Triết gia: Về mối quan hệ nhân quả cậu nói, Adler đã giải thích bằng cụm từ "quy luật nhân quả bề ngoài". Nghĩa là đem những thứ vốn chẳng có quan hệ nhân quả ra giải thích thành quan hệ nhân quả quan trọng. Chẳng hạn, mấy hôm trước có người nói rằng "Tôi mãi không kết hôn được là do hồi nhỏ đã phải chứng kiến quá trình bố mẹ ly hôn". Có lẽ nếu suy nghĩ theo thuyết nguyên nhân của Freud thì đúng là việc ly hôn của bố mẹ đã tạo thành một vết thương tâm

lý lớn, có mối quan hệ nhân quả rõ ràng với thái độ của bản thân trước hôn nhân. Nhưng Adler, từ góc nhìn của thuyết mục đích lại kết luận đó là luận điệu "quy luật nhân quả bề ngoài".

Chàng thanh niên: Dù vậy thì thực tế vẫn là người học cao sẽ dễ đạt được thành công trong xã hội hơn chứ! Thầy hẳn cũng hiểu điều này mà.

Triết gia: Vấn đề là ở chỗ cậu đối diện với thực tế xã hội đó như thế nào. Nếu nghĩ rằng "Mình học vấn thấp nên không thể thành công" thì đó không phải "không thể thành công" mà là "không muốn thành công" rồi.

Chàng thanh niên: Không muốn thành công? Lý lẽ gì vậy chứ?

Triết gia: Nói đơn giản là sợ tiến lên thêm một bước hoặc không muốn nỗ lực thực sự. Không muốn để thay đổi bản thân mà phải hy sinh những thú vui đang tận hưởng như thời gian vui chơi hoặc nghỉ ngơi. Nghĩa là không có can đảm thay đổi lối sống. Cho dù có phần bất mãn hoặc không thoải mái nhưng tiếp tục tình trạng này lại là việc dễ dàng hơn.

Người nào phô trương, kẻ đó tự ti

Chàng thanh niên: Có lẽ vậy, nhưng...

Triết gia: Hơn nữa, phức cảm tự ti về học vấn bản thân cho rằng "Mình học vấn thấp nên không thể thành công", vậy ngược lại cũng có nghĩa là "Chỉ cần trình độ học vấn cao sẽ có thể thành công lớn".

Chàng thanh niên: Hừm, đúng vậy.

Triết gia: Đây là mặt bên kia của phức cảm tự ti. Người thể hiện phức cảm tự ti bằng lời nói hay thái độ, người nói rằng "Vì A nên không thể B" đều đang ám chỉ rằng "miễn không có A, mình sẽ là người có năng lực, có giá trị".

Chàng thanh niên: "Cũng tức là "miễn không có điều này, mình cũng sẽ làm được".

Triết gia: Đúng vậy. Nói đến tự ti, Adler chỉ ra rằng "Không có ai có thể chịu đựng cảm giác tự ti trong suốt một thời gian dài". Cũng có nghĩa là tuy ai ai cũng có lúc cảm thấy tự ti, nhưng cảm giác ấy nặng nề đến mức không ai chịu đựng tình trạng đó mãi được."

Chàng thanh niên: Hử? Tôi rối lên rồi.

Triết gia: Vậy hãy tìm hiểu từng điểm một. Cảm giác tự ti là trạng thái cảm thấy "mình" hiện nay có gì đó thiếu sót. Như thế thì vấn đề là...

Chàng thanh niên: Làm thế nào để bổ sung phần thiếu sót đó, phải không nhỉ?

Triết gia: "Đúng như vậy. Làm thế nào để bổ sung phần thiếu sót đây? Cách lành mạnh nhất là cố gắng bù đắp thiếu sót bằng nỗ lực để trưởng thành. Chẳng hạn như chăm chỉ học hành, kiên trì rèn luyện, dốc hết sức mình cho công việc, v.v...

Tuy nhiên, những người không có can đảm làm như thế sẽ rơi vào phức cảm. Nếu nói như ví dụ lúc nãy, người đó sẽ nghĩ rằng "tôi học vấn thấp nên không thể thành công", đồng thời ngầm phô trương năng lực của mình "chỉ cần học vấn cao, tôi sẽ có thể dễ dàng thành

công". Ý muốn nói "bây giờ tôi chỉ bị hạn chế bởi trình độ học vấn thôi, chứ 'tôi thực sự' thì giỏi lắm"."

Chàng thanh niên: Không, điều thứ hai không phải là tự ti nữa rồi. Đó là căn bệnh ảo tưởng chứ.

Triết gia: Đúng vậy. Phức cảm tự ti có khi phát triển thành một trạng thái tâm lý đặc thù khác nữa kia.

Chàng thanh niên: Đó là gì vậy?

Triết gia: Có lẽ đó là một từ cậu ít khi nghe đến. Là "phức cảm tự tôn".

Cho dù khố sở vì tự ti nhưng không có can đảm bổ sung phần thiếu sót bằng cách lành mạnh nhất là nỗ lực trưởng thành. Nhưng cũng không thể chịu đựng được phức cảm tự ti "Vì A nên không thể làm được B". Không thể chấp nhận "cái bản thân không có khả năng làm được". Cứ thế, người ấy sẽ tìm cách bù đắp khuyết điểm bằng cách đơn giản hơn.

Chàng thanh niên: Bằng cách nào vậy?

Triết gia: Hành động như thể mình vượt trội, chìm đắm trong cảm giác tự tôn giả tạo.

Chàng thanh niên: Cảm giác tự tôn giả tạo?

Triết gia: Có thể đưa ra một ví dụ gần gũi, đó là "viện đến quyền uy".

Chàng thanh niên: Đó là gì vậy?

Triết gia: Chẳng hạn, phô trương là mình thân thiết với ai đó có quyền lực - có thể là người đứng đầu lớp học, cũng có thể là người nổi tiếng, từ đó tỏ ra mình cũng là người đặc biệt. Hoặc những việc như nói dối về thân phận, tôn sùng quá mức quần áo, trang sức hàng hiệu cũng là một kiểu viện đến quyền uy, một dạng phúc cảm tự tôn. Trong các trường hợp này "mình" vốn không tài giỏi hay đặc biệt gì, nhưng bằng cách gắn mình với uy quyền, lại có thể chứng tỏ "mình" đặc biệt. Nghĩa là tâm lý tự tôn giả tạo.

Chàng thanh niên: Còn ở sâu thẳm trong lòng họ lại tự ti vô cùng?

Triết gia: Đúng vậy. Tôi không am hiểu lắm về thời trang, nhưng những người đeo nhẫn hồng ngọc hay ngọc lục bảo ở cả mười ngón tay thì nên nhìn nhận đó là do tự ti, đồng thời cũng thể hiện một loại phức cảm tự tôn chứ không phải là có vấn đề về gu thẩm Mỹ.

Chàng thanh niên: Đúng thế thật.

Triết gia: Tuy nhiên, người mượn sức mạnh của quyền uy để chứng tỏ bản thân, rốt cuộc sẽ sống nhờ giá trị quan của người khác, sống cuộc đời của người khác. Điều này cần phải nhấn mạnh.

Chàng thanh niên: Hừm, phức cảm tự tôn này thật là một hiện tượng tâm lý rất đáng quan tâm. Thầy có thể đưa ra ví dụ khác không?

Triết gia: Chẳng hạn, những kẻ luôn phô trương thành tích của mình, những kẻ chìm đắm trong hào quang của quá khứ, luôn hồi tưởng lại thời gian mình tỏa sáng nhất. Có lẽ quanh cậu cũng có những người như thế. Tất cả đều có thể gọi là phức cảm tự tôn.

Chàng thanh niên: Phô trương thành tích của mình cũng tính ư? Đành rằng thái độ như thế là tự phụ, nhưng thực tế là người ta giỏi nên mới có cái phô trương chứ. Đâu thể gọi là phức cảm tự tôn giả tạo được.

Triết gia: Không phải. Người cảm thấy phải chủ động nói ra những lời phô trương là người không tự tin ở bản thân. Adler đã chỉ rõ, "Nếu như người nào phô trương thì nhất định là kẻ đó tự ti".

Chàng thanh niên: Nghĩa là phô trương là mặt trái của tự ti?

Triết gia: Đúng vậy. Nếu thực sự tự tin thì sẽ không thấy cần phô trương. Chính vì lòng tự ti quá lớn nên mới phô trương, cố ý khoe việc mình tài giỏi, sợ rằng nếu không làm thế, sẽ không được những người xung quanh công nhận "cái bản thân như thế này". Đây hoàn toàn là phức cảm tự tôn.

Chàng thanh niên: ... Nghĩa là phức cảm tự ti và phức cảm tự tôn nghe thì hoàn toàn trái ngược nhưng thực tế lại có liên quan mật thiết đến nhau nhỉ?

Triết gia: Liên quan mật thiết đấy. Và cuối cùng tôi xin đưa ra một dẫn chứng phức tạp về phô trương. Trường hợp đạt tới một dạng cảm giác tự tôn đặc biệt bằng cách cường điệu lòng tự ti. Cụ thể là phô trương về bất hạnh của mình.

Chàng thanh niên: Phô trương về bất hạnh của mình?

Triết gia: Đó là những kẻ ưa tự hào khoe bất hạnh giáng xuống đầu mình. Và dù người khác có an ủi hay động viên thay đổi, họ cũng gạt đi, "Cậu không hiểu được cảm xúc của tôi đâu".

Chàng thanh niên: Đúng là có người như thế thật.

Triết gia: Những người như vậy thực ra đang vin vào bất hạnh để thể hiện sự "đặc biệt" của bản thân, coi nỗi bất hạnh là ưu thế trước người khác.

Chẳng hạn, tôi có chiều cao hạn chế. Giả sử có người tốt bụng đến an ủi tôi, "Chẳng có gì phải bận tâm cả" hay "Chiều cao không quyết định giá trị của con người". Nhưng, nếu tôi cự tuyệt, rằng "Cậu thì hiểu gì nỗi khổ của người thấp chứ!" thì chẳng ai nói được gì nữa. Cứ như thế, chắc chắn dần dà những người xung quanh sẽ đối xử với tôi một cách thận trọng, như thể sợ chọc vào tổ kiến lửa.

Chàng thanh niên: Đúng vậy.

Triết gia: Bằng cách làm như thế, tôi có thể có ưu thế hơn, trở nên "đặc biệt" hơn người khác. Khi bị ốm, bị thương hay đau khổ do thất tình, không ít người sẽ tỏ thái độ như thế để trở thành "người đặc biệt".

Chàng thanh niên: Bộc lộ lòng tự ti của mình để sử dụng nó như một thứ vũ khí phải không?

Triết gia: Đúng. Biến bất hạnh của mình thành vũ khí để thao túng đối phương. Những kẻ ấy đang thao túng mọi người xung quanh - chẳng hạn như gia đình và bạn bè, khiến họ lo lắng, bó buộc lời nói, hành động của họ, bằng cách tỏ ra mình bất hạnh đến mức nào, đau khổ đến mức nào. Những người ưa giam mình trong phòng mà chúng ta nói đến lúc đầu thường mang cảm giác tự tôn, lấy bất hạnh

của mình làm vũ khí. Đến mức Adler chỉ ra rằng "Trong nền văn hóa của chúng ta, kẻ yếu thực ra lại vô cùng mạnh mẽ và có quyền lực".

Chàng thanh niên: Kẻ yếu có quyền lực...?

Triết gia: Adler nói "Trong nền văn hóa của chúng ta, nếu hỏi kẻ nào mạnh nhất thì có lẽ câu trả lời logic là trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ điều khiển người khác, chứ không bị người khác điều khiển". Trẻ nhỏ luôn điều khiển người lớn bằng sự yếu ớt của mình. Và chính vì yếu ớt nên chẳng bị ai điều khiển cả.

Chàng thanh niên: Tôi chưa từng nghĩ theo cách này.

Triết gia: Tất nhiên trong câu nói của người bị tổn thương "Cậu không hiểu được cảm xúc của tôi đâu" có một phần là sự thật. Không ai có thể hiểu được hoàn toàn cảm xúc của một người đang đau khổ. Nhưng một khi còn sử dụng bất hạnh của mình làm vũ khí để trở nên "đặc biệt" thì người đó sẽ mãi cần nỗi bất hạnh.



Một loạt những tranh luận bắt nguồn từ cảm giác tự ti, phức cảm tự ti rồi đến phức cảm tự tôn. Đó đúng là những từ khóa của tâm lý học, nhưng ý nghĩa thực sự của nó lại khác xa với những gì hình dung. Anh vẫn còn cảm thấy mình băn khoăn một điểm nào đó. Rốt cuộc là chưa chấp nhận được ở điểm nào nhỉ? Đúng rồi, mình vẫn còn băn khoăn phần vào đề. Anh chậm rãi cất lời.

Đời không phải là cuộc cạnh tranh với người khác

Chàng thanh niên: Nhưng tôi còn có điều không rõ lắm.

Triết gia: Cậu muốn hỏi gì cứ hỏi.

Chàng thanh niên: Adler cũng thừa nhận "theo đuổi sự vượt trội" để khiến mình trở thành con người vượt trội hơn là nhu cầu không thể kiềm chế ở mọi người đúng không? Mặt khác, ông ấy lại rung hồi chuông cảnh báo mọi người đừng để rơi vào cảm giác tự ti hoặc cảm giác tự tôn quá mức. Nếu ông ấy phủ nhận nhu cầu "theo đuổi sự vượt trội" thì còn dễ hiểu, nhưng ông ta lại chấp nhận nhu cầu ấy. Phải hiểu như thế nào đây?

Triết gia: Hãy nghĩ như thế này. Khi nói đến "theo đuổi sự vượt trội", mọi người thường hay nghĩ đến mong muốn được tài giỏi hơn người khác, thậm chí không ngại đạp lên người khác để mình leo cao hơn. Giống như đi lên một cầu thang, vừa đi vừa xô đẩy người khác xuống để tiến lên. Tất nhiên, Adler không đồng tình với thái độ đó. Thay vào đó, ông đưa ra hình ảnh: Trên một mặt phẳng, có người đi trước, cũng có người đi sau. Hãy hình dung một cảnh như vậy. Quãng đường đi được và tốc độ đi của mỗi người khác nhau, nhưng tất cả đều đi trên cùng một mặt phăng. "Theo đuổi sự vượt trội" phải là tâm lý cần không ngừng phấn đấu để bản thân tiến lên thêm một bước, chứ không phải tâm lý cạnh tranh để vượt lên trên người khác.

Chàng thanh niên: Ý thầy nói rằng đời không phải là cuộc cạnh tranh?

Triết gia: Đúng vậy. Không cạnh tranh với ai cả. Chỉ cần không ngừng tiến lên là được. Tất nhiên cũng không cần so sánh mình với người khác.

Chàng thanh niên: Không, điều đó là không thể. Chúng ta kiểu gì cũng so sánh mình với người khác. Chẳng phải cảm giác tự ti là từ đó mà ra sao?

Triết gia: Cảm giác tự ti lành mạnh không sinh ra từ sự so sánh với người khác mà là sự so sánh với "cái bản thân lý tưởng".

Chàng thanh niên: Nhưng...

Triết gia: Nghe này, chúng ta ai cũng khác nhau. Chẳng có người nào giống hệt người nào về mọi mặt giới tính, tuổi tác, kiến thức, kinh nghiệm, ngoại hình cả. Hãy có cái nhìn tích cực về những điểm khác biệt giữa mình với những người khác. Chúng ta không giống nhau nhưng lại bình đẳng với nhau.

Chàng thanh niên: Không giống nhau nhưng lại bình đẳng với nhau?

Triết gia: Đúng vậy. Con người ai cũng khác nhau. Không được coi sự "khác nhau" đó là biểu hiện của tốt xấu hay giỏi kém. Bởi vì dù có khác nhau đến thế nào, chúng ta vẫn bình đẳng với nhau.

Chàng thanh niên: Con người không phân biệt trên dưới. Về lý thuyết thì có lẽ là vậy nhưng, thưa thầy, ở đây chúng ta đang nói đến hiện thực cơ mà. Chẳng hạn, thầy có thể nói rằng một người lớn như tôi và một đứa trẻ chưa thạo cả nhân chia cộng trừ là thực sự bình đẳng với nhau không?

Triết gia: Có khác nhau về lượng kiến thức, kinh nghiệm và những trách nhiệm đi kèm với điều đó chứ. Có thể đứa trẻ chưa biết buộc dây giày khéo léo, chưa giải được phương trình phức tạp, hoặc chưa thể chịu trách nhiệm như người lớn khi gây ra chuyện. Nhưng những điều đó chắc chắn không quyết định giá trị của con người. Câu trả lời của tôi vẫn vậy. Tất cả mọi người không giống nhau nhưng lại bình đẳng với nhau.

Chàng thanh niên: Vậy là thầy nói rằng hãy đối xử với trẻ con như đối xử với người lớn?

Triết gia: Không, không phải đối xử như với người lớn cũng không phải đối xử như với trẻ con, mà phải gọi là "đối xử như với một con người". Đối xử với nó chân thành như với một con người giống như mình.

Chàng thanh niên: Vậy để tôi đổi lại cách hỏi. Tất cả mọi người đều bình đẳng với nhau. Đều đi trên cùng một mặt phẳng. Dù vậy, ở đó vẫn có sự chênh lệch nhỉ? Người đi trước tài giỏi hơn, người đuổi theo sau kém cỏi hơn. Rốt cuộc chẳng phải lại dẫn đến vấn đề tài giỏi và kém cỏi sao?

Triết gia: Không. Đi trước hay đi sau không liên quan gì cả. Chúng ta bước trên một không gian phẳng không tồn tại trục thẳng đứng. Chúng ta bước đi không phải để cạnh tranh với ai. Giá trị nằm ở chính nỗ lực tiến lên vượt qua cái bản thân trong hiện tại.

Chàng thanh niên: Thầy có thấy mình thoát khỏi mọi cạnh tranh không?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Tôi không ham muốn địa vị hay danh vọng, tôi sống cuộc đời của một tự do, không dính dáng gì tới những cạnh tranh trần tục.

Chàng thanh niên: Rút khỏi cạnh tranh, chẳng phải nghĩa là chấp nhận thua cuộc sao?

Triết gia: Không phải. Tôi rút lui khỏi chính những chốn thắng thua. Khi một người muốn sống đúng là mình, chắc chắn cạnh tranh sẽ trở thành chướng ngại.

Chàng thanh niên: Không, đó là lý lẽ của một ông già đã mệt mỏi trước cuộc đời! Thanh niên như tôi cần phải nâng cao năng lực của bản thân thông qua cạnh tranh gay gắt. Chính vì có đối thủ cạnh tranh thúc đẩy, mới có thể không ngừng tạo ra một bản thân tốt hơn nữa. Nhìn nhận mối quan hệ với người khác qua lăng kính cạnh tranh thì có gì là xấu cơ chứ?

Triết gia: Nếu đối thủ là người có thể coi là "bạn" thì có lẽ điều đó cũng giúp nâng cao năng lực của bản thân đấy. Nhưng nhiều trường hợp đối thủ cạnh tranh lại không trở thành bạn được.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy là sao?

"Chỉ cháu là để ý đến khuôn mặt của mình thôi"

Triết gia: Chúng ta hãy cùng sắp xếp lại các luận điểm. Đầu tiên, cậu tỏ ra không hài lòng với định nghĩa mà Adler đưa ra "Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người", phải không nào? Chúng ta tranh luận xoay quanh cảm giác tự ti cũng xuất phát từ đó.

Chàng thanh niên: Đúng vậy, đúng là như vậy. Thảo luận về cảm giác tự ti gay gắt quá làm tôi suýt nữa quên. Mà tại sao chúng ta lại đề cập đến cảm giác tự ti nhỉ?

Triết gia: Vấn đề đó liên quan đến vấn đề cạnh tranh. Cậu hãy nhớ, nếu trong quan hệ với người khác có "cạnh tranh" thì con người không thể thoát khỏi nỗi phiền muộn từ quan hệ giữa người với người, cũng không thể thoát khỏi bất hạnh.

Chàng thanh niên: Tại sao?

Triết gia: Vì sau những cuộc cạnh tranh sẽ có người thắng, kẻ thua.

Chàng thanh niên: Người thắng, kẻ thua thì có sao đâu!

Triết gia: Cậu hãy đặt mình vào vị trí đó mà nghĩ cho kỹ xem. Chẳng hạn, cậu có ý thức cạnh tranh với những người xung quanh. Nhưng cạnh tranh thì sẽ có người thắng kẻ thua. Trong mối quan hệ với họ, cậu sẽ buộc phải ý thức đến chuyện thắng thua. Kiểu như cậu A đã vào trường đại học nổi tiếng này, cậu B đã vào làm ở doanh nghiệp lớn đó, cậu C hẹn hò với một cô gái xinh đẹp nhường kia, còn mình thì chỉ thế này đây.

Chàng thanh niên: Ha ha, thật quá cụ thể!

Triết gia: Khi ý thức được việc cạnh tranh và thắng thua, tất yếu sẽ sinh ra cảm giác tự ti. Vì luôn so sánh với người khác nên sẽ so đo rằng mình hơn người này, kém người nọ. Phức cảm tự ti và phức cảm tự tôn là bước nối dài tất yếu của điều đó. Vậy, lúc đó, cậu sẽ nhìn nhận người khác là thế nào?

Chàng thanh niên: Chà, là đối thủ chẳng?

Triết gia: Không, không đơn thuần là đối thủ. Một lúc nào đó, cậu sẽ coi tất cả những người khác, thậm chí coi cả thế giới là kẻ thù.

Chàng thanh niên: Kẻ thù ư?

Triết gia: Nghĩa là cho rằng mọi người ai cũng luôn cười nhạo lừa gạt mình, chỉ đợi mình sơ hở để tấn công, thậm chí hãm hại, không thể lơ là cảnh giác, thế giới là một nơi thật đáng sợ.

Chàng thanh niên: Tôi phải cạnh tranh... với những kẻ thù không thể lơ là cảnh giác?

Triết gia: Cái đáng sợ của cạnh tranh chính là ở chỗ này. Cho dù chưa trở thành kẻ thua cuộc, cho dù vẫn ở vào thế thắng thì người luôn đặt mình trong trạng thái cạnh tranh sẽ chẳng có lúc nào được bình yên trong lòng cả. Không muốn trở thành kẻ thua cuộc, và để không trở thành kẻ thua cuộc thì phải tiếp tục chiến thắng. Không thể tin tưởng người khác. Có nhiều người đạt được thành công trong xã hội nhưng không cảm thấy hạnh phúc là vì họ luôn sống trong tâm thế cạnh tranh. Đối với họ thế giới là một nơi nguy hiểm, đầy rẫy kẻ thù.

Chàng thanh niên: Có thể là thế nhưng...

Triết gia: "Nhưng trên thực tế, liệu người khác có đánh giá cậu sát sao đến mức đó không? Liệu họ có giám sát cậu suốt 24 tiếng mỗi ngày, rình rập cơ hội cậu sơ hở để tấn công như hổ rình mồi không? Có lẽ là không đâu.

Một người bạn trẻ tuổi của tôi thời niên thiếu thường đứng trước gương chải vuốt tóc cả buổi. Rồi bà cậu ấy nói "Chỉ cháu là để ý đến khuôn mặt của mình thôi". Từ đó cuộc sống của cậu ấy trở nên dễ chịu hơn đôi chút."

Chàng thanh niên: Ha ha ha, thầy thật khó ưa! Thầy vừa mỉa mai tôi chứ gì? Đúng là có lẽ tôi coi những người xung quanh là kẻ thù. Tôi vô cùng sợ hãi rằng đến một lúc nào đó, từ một nơi nào đó, sẽ có mũi tên bay tới tấn công tôi. Tôi luôn nghĩ rằng mình bị người khác giám sát, bị soi mói, bị công kích.

Triết gia: Và cũng giống như cậu thiếu niên say sưa ngắm vuốt trước gương, thực ra đó chỉ là do để ý bản thân thái quá. Thiên hạ chẳng ai thèm để ý đến tôi. Dù tôi có trồng cây chuối đi bằng hai tay thì họ cũng chẳng chú ý!

Chàng thanh niên: Nhưng, thầy nghĩ sao? Thầy vẫn cho rằng cảm giác tự ti của tôi là điều tôi "chọn", là có một "mục đích" gì đó sao? Thú thực là tôi chẳng thể nghĩ như vậy được.

Triết gia: Tại sao?

Chàng thanh niên: Tôi có một người anh trai hơn tôi ba tuổi. Một ông anh luôn nghe lời bố mẹ, học giỏi, chơi thể thao xuất sắc, chăm chỉ nghiêm túc. Từ nhỏ, tôi luôn bị so sánh với anh mình. Tất nhiên, tôi làm sao vượt qua nổi ông anh lớn hơn mình ba tuổi dù trong bất cứ việc gì. Nhưng bố mẹ tôi chẳng nghĩ được như thế, họ không bao giờ công nhận tôi. Ông bà luôn coi tôi là trẻ con, phủ nhận tôi trong mọi việc, thô bạo gạt đi ý kiến của tôi. Tôi sống trong cảm giác tự ti buộc phải có ý thức ganh đua với anh trai!

Triết gia: Ra là vậy.

Chàng thanh niên: Tôi cũng từng nghĩ thế này: Mình đúng là quả mướp chớm nắng. Tôi trở nên lệch lạc vì cảm giác tự ti cũng chẳng có gì là lạ. Nếu có người nào trong hoàn cảnh như thế mà lớn lên có thể kiên cường mạnh mẽ thì hãy chỉ cho tôi xem nào!

Triết gia: Tôi hiểu. Tôi rất hiểu tâm trạng của cậu. Vậy bây giờ hãy nhìn tổng thể mối quan hệ giữa cậu với anh trai dưới góc độ "cạnh tranh" nhé. Nếu không xem xét mối quan hệ với anh trai và những người khác dưới góc độ "cạnh tranh", thì cậu sẽ thấy họ là những người như thế nào?

Chàng thanh niên: Có lẽ thấy anh trai tôi là anh trai, những người khác là người khác.

Triết gia: Không, chắc chắn họ sẽ trở thành những người "bạn" tích cực.

Chàng thanh niên: Bạn ư?

Triết gia: "Lúc trước cậu đã nói, "Tôi không thể thực lòng mừng cho hạnh phúc của người khác". Đó là vì cậu xem xét mối quan hệ với người khác dưới góc độ cạnh tranh, coi hạnh phúc của người khác là "thất bại của mình" nên không thể thấy mừng cho họ được.

Tuy nhiên, một khi thoát khỏi vòng cạnh tranh luẩn quẩn, không cần phải vượt qua ai đó nữa, cũng thoát khỏi nỗi lo "không khéo mình thua mất", thì có thể thực lòng vui mừng trước hạnh phúc của người khác, thậm chí còn có thể tích cực đóng góp cho hạnh phúc của người khác. Khi ai đó rơi vào cảnh khó khăn mà cậu có thể chìa tay giúp đỡ bất cứ lúc nào, thì đó là người cậu có thể coi là bạn."

Chàng thanh niên: Hừm.

Triết gia: Bây giờ đến phần quan trọng đây. Nếu có thể cho rằng "mọi người đều là bạn của mình", cách nhìn thế giới sẽ trở nên hoàn toàn khác. Không còn nghĩ rằng thế giới là nơi nguy hiểm, không bị dồn ép bởi những nghi kỵ không cần thiết, thế giới trong mắt cậu sẽ trở thành một nơi an toàn, dễ chịu. Những phiền muộn bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người có lẽ sẽ giảm đi nhiều.

Chàng thanh niên: ... Thật là một người hạnh phúc! Tuy nhiên, đó là hoa hướng dương. Là lý lẽ của hoa hướng dương lớn lên được tưới đủ nước và tắm mình trong ánh nắng mặt trời. Còn quả mướp lớn lên trong bóng râm tối tăm thì không thể!

Triết gia: Cậu lại quay trở lại thuyết nguyên nhân nhỉ.



Lớn lên dưới sự dạy dỗ nghiêm khắc của cha mẹ, từ nhỏ, đã luôn bị so sánh với anh trai, bị đối xử bất công. Anh bị cha mẹ phủ nhận mọi ý kiến, không ngớt phải nghe những lời thô bạo rằng mình là một đứa em trai kém cỏi. Anh không kết bạn được ở trường, giờ ra chơi cứ ngồi lì trong thư viện. Chỉ có thư viện là chỗ dành cho mình. Trải qua thời thơ ấu như vậy, đã hoàn toàn trở thành người theo thuyết nguyên nhân. Anh nghĩ rằng, nếu mình không được nuôi dạy bởi cha mẹ như vậy, nếu mình không có một người anh trai như vậy, nếu mình không học ở ngôi trường như vậy, chắc chắn cuộc đời mình sẽ

tươi sáng hơn. Định sẽ tranh luận một cách bình tĩnh nhưng tới lúc này, những cảm xúc dồn nén bao nhiêu năm đã bùng nổ.

Từ tranh giành quyền lực đến trả đũa

Chàng thanh niên: "Thưa thầy, thuyết mục đích chẳng qua chỉ là sự ngụy biện, sang chấn tâm lý chắc chắn tồn tại! Và con người không thể thoát khỏi quá khứ! Thầy cũng công nhận rằng chúng ta không thể quay trở lại quá khứ bằng cỗ máy thời gian phải không?

Một khi quá khứ còn tồn tại như điều đã xảy ra thì chúng ta còn sống trong ảnh hưởng của nó. Coi quá khứ không tồn tại cũng đồng nghĩa với việc phủ nhận cuộc đời ta đã trải qua! Thầy bảo tôi chọn thái độ sống vô trách nhiệm như vậy sao?"

Triết gia: Đúng là chúng ta không thể lên cỗ máy thời gian cũng không thể quay ngược kim đồng hồ. Nhưng gán ý nghĩa gì cho những sự việc trong quá khứ, lại là nhiệm vụ của "cậu bây giờ".

Chàng thanh niên: Vậy, tôi sẽ hỏi chuyện "bây giờ". Hôm trước, thầy đã nói là "con người ngụy tạo cảm xúc giận dữ" nhỉ? Thầy nói rằng nếu suy xét theo quan điểm của thuyết mục đích thì là như vậy. Tôi vẫn chưa thấy bị thuyết phục trước lập luận đó. Chẳng hạn, thầy giải thích như thế nào về những trường hợp như phẫn nộ với xã hội hay với nền chính trị? Có thể nói rằng đó là cảm xúc được tạo ra để làm cớ giữ vững quan điểm của mình không?

Triết gia: Đúng là có cảm xúc phẫn nộ đối với vấn đề xã hội. Nhưng đó không phải cảm xúc bộc phát mà là sự phẫn nộ dựa trên lý trí. Phẫn nộ mang tính cá nhân và phẫn nộ đối với những mâu thuẫn và bất công xã hội có sự khác nhau về chất. Sự phẫn nộ mang tính cá nhân thường nguội nhanh. Trong khi đó, sự phẫn nộ đối với xã hội sẽ kéo dài. Cơn giận mang tính cá nhân thì chẳng qua chỉ là một công cụ để khuất phục người khác mà thôi.

Chàng thanh niên: Thầy nói rằng sự phẫn nộ mang tính cá nhân và sự phẫn nộ đối với những mâu thuẫn và bất công của xã hội là hai điều khác nhau?

Triết gia: Hoàn toàn khác nhau. Vì sự phẫn nộ đối với những bất công và mâu thuẫn trong xã hội đã vượt ra ngoài cái lợi và hại của bản thân.

Chàng thanh niên: Vậy tôi xin hỏi về sự phẫn nộ mang tính cá nhân. Ngay cả thầy nếu bị lăng mạ vô cớ, thầy cũng sẽ tức giận chứ?

Triết gia: Tôi không tức giận.

Chàng thanh niên: Thầy không được nói dối!

Triết gia: Nếu bị lăng mạ, tôi sẽ tìm hiểu "mục đích" ẩn giấu của người đó. Không chỉ là sự lăng mạ trực tiếp, cả khi bị hành động hay lời nói của đối phương chọc giận, phải ý thức rõ rằng đối phương đang khơi mào tranh giành quyền lực.

Chàng thanh niên: Tranh giành quyền lực ư?

Triết gia: Chẳng hạn, trẻ con trêu chọc người lớn bằng những trò nghịch ngợm. Trong nhiều trường hợp, mục đích của chúng chỉ là thu hút sự chú ý của người lớn, nên trẻ sẽ ngừng ngay trước khi người lớn thực sự nổi giận. Tuy nhiên, nếu trẻ không dừng lại trước khi người lớn thực sự nổi giận thì mục đích của trẻ chính là "tranh đấu".

Chàng thanh niên: Tranh đấu để làm gì?

Triết gia: Để chiến thắng. Muốn chứng minh quyền lực của mình bằng chiến thắng.

Chàng thanh niên: Tôi không hiểu lắm. Thầy có thể đưa ra dẫn chứng cụ thể không?

Triết gia: Giả sử cậu và bạn thân đang nói chuyện về tình hình chính trị hiện nay. Cứ nói mãi, đôi bên càng lúc càng tranh luận gay gắt, không ai chịu nhường ai, thế là đối phương bắt đầu chuyển qua tấn công vào cá nhân, mắng cậu rằng: cậu là đồ ngốc, vì những kẻ như cậu mà đất nước này mới không phát triển được.

Chàng thanh niên: Nếu bị nói như thế thì tôi sẽ không thể kiềm chế được.

Triết gia: Trong trường hợp này, cậu nghĩ mục đích của đối phương là gì? Liệu có phải là muốn cùng nhau đàm luận về chính trị đơn thuần? Không đâu. Đối phương chỉ muốn công kích, khiêu khích cậu, muốn khuất phục một kẻ khó ưa là cậu thông qua tranh giành quyền

lực. Nếu lúc ấy cậu tức giận thì quan hệ giữa hai người sẽ biến thành tranh giành quyền lực theo đúng ý đồ của đối phương. Cậu không được để bị khiêu khích.

Chàng thanh niên: Không, không. Sao lại phải tránh né. Đối phương gây sự thì mình cứ sẵn sàng nghênh chiến thôi. Vì lỗi là ở đối phương cơ mà. Với một kẻ đáng ghét như thế cứ việc đánh cho gãy sống mũi thôi. Bằng nắm đấm ngôn từ ấy!

Triết gia: Vậy, giả sử cậu chiến thắng trong cuộc tranh luận, còn đối phương chấp nhận thua cuộc, lịch sự rút lui. Nhưng cuộc tranh giành quyền lực không kết thúc ở đây. Đối phương bị thua trong cuộc chiến sẽ bước vào giai đoạn tiếp theo.

Chàng thanh niên: Giai đoạn tiếp theo?

Triết gia: Đúng vậy. Là giai đoạn "trả đũa". Cho dù tạm thời chịu thua nhưng đối phương sẽ tính chuyện trả đũa ở một nơi khác, theo một cách khác, rồi chờ cơ hội thực hiện.

Chàng thanh niên: Chẳng hạn như?

Triết gia: "Trẻ con bị bố mẹ ngược đãi sẽ đâm ra hư hỏng, trốn học, có những hành vi tự hủy hoại bản thân như rạch tay chẳng hạn. Thuyết nguyên nhân của Freud hẳn sẽ quy kết theo luật nhân quả đơn giản, "Vì cha mẹ dạy dỗ kiểu như vậy nên trẻ lớn lên như thế". Giống như nếu không tưới nước cho cây, cây sẽ héo. Đó đúng là một lời giải thích dễ hiểu.

Tuy nhiên, theo thuyết mục đích của Adler thì không thể bỏ qua mục đích thực sự của trẻ, nghĩa là mục đích "trả đũa" cha mẹ. Nếu mình hư hỏng, không đi học, tự rạch tay thì cha mẹ sẽ đau buồn, thậm chí kinh hoàng lo sợ, không muốn sống nữa. Chính vì biết vậy nên trẻ mới hành động như thế. Không phải chúng bị ảnh hưởng bởi những nguyên nhân trong quá khứ (hoàn cảnh gia đình) mà chỉ nhằm thực hiện được mục đích hiện tại (trả đũa cha mẹ)."

Chàng thanh niên: Hành động như vậy để trả đũa cha mẹ?

Triết gia: "Đúng vậy. Chẳng hạn, nhìn đứa trẻ tự rạch tay, chắc có nhiều người sẽ nghĩ "Nó làm thế để làm gì cơ chứ?"

Nhưng, hãy thử nghĩ xem, hành động tự rạch tay như thế sẽ khiến những người xung quanh, ví dụ như cha mẹ đứa trẻ cảm thấy thế nào. Nếu nghĩ kỹ, chắc chắn sẽ nhận ra "mục đích" đằng sau hành động đó."

Chàng thanh niên: ... Mục đích là trả đũa phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Và khi mối quan hệ giữa người với người bước đến giai đoạn trả đũa thì hai bên đương sự sẽ không thể tự giải quyết được nữa. Để tránh điều này, khi kẻ khác khơi mào một cuộc tranh giành quyền lực, chúng ta tuyệt đối không được mắc bẫy.

Thừa nhận sai lầm không phải là "thua cuộc"

Chàng thanh niên: Vậy trường hợp bị tấn công cá nhân trực diện thì phải làm gì? Cứ chịu đựng thôi sao?

Triết gia: Không. Nội ý nghĩ "chịu đựng" đã là bằng chứng cho thấy cậu vẫn đang bị cuốn vào tranh giành quyền lực. Nếu đối phương khiêu khích mà cậu nhận ra đó là tranh giành quyền lực thì đừng đáp trả hành động của đối phương. Đấy là cách duy nhất chúng ta có thể đáp lại.

Chàng thanh niên: Nhưng có thể dễ dàng phớt lờ khiêu khích đến thế sao? Thầy bảo làm thế nào để kiềm chế con giận cơ chứ?

Triết gia: Ý cậu nói kiềm chế cơn giận nghĩa là "chịu đựng" phải không? Không phải như thế, ta hãy học cách giải quyết mà không sử dụng đến cảm xúc giận dữ. Vì giận dữ chỉ là một phương tiện, một công cụ để đạt được mục đích thôi.

Chàng thanh niên: Hừm, câu này khó hiểu đây!

Triết gia: Trước hết, tôi muốn cậu hiểu rằng giận dữ là một hình thức giao tiếp, và có thể thực hiện giao tiếp không dùng đến cảm xúc giận dữ. Chúng ta không cần giận dữ cũng có thể giãi bày suy nghĩ của mình để được mọi người tiếp nhận. Nếu đã hiểu được điều đó qua kinh nghiệm bản thân, tự nhiên cảm xúc giận dữ cũng không xuất hiện nữa.

Chàng thanh niên: Nhưng cả khi đối phương khiêu khích do hiểu lầm rõ ràng, hay dùng những từ ngữ xúc phạm, cũng không được tức giận sao?

Triết gia: "Có vẻ cậu vẫn chưa hiểu rồi. Không phải không được tức giận mà là không cần dựa vào công cụ mang tên cơn giận nữa.

Người nóng tính không phải kẻ thiếu kiên nhẫn mà chỉ là không biết công cụ giao tiếp hiệu quả nào khác ngoài cơn giận mà thôi. Vì vậy

nên mới thốt ra những lời như "bực mình quá nên...", thực ra đó là hình thức giao tiếp dựa vào cơn giận."

Chàng thanh niên: Công cụ giao tiếp hiệu quả ngoài cơn giận ư...

Triết gia: Chúng ta có ngôn ngữ. Có thể giao tiếp bằng ngôn từ. Hãy tin vào sức mạnh của ngôn từ, tin vào lý lẽ.

Chàng thanh niên: ... Đúng là nếu không tin điều đó thì cuộc đối thoại này sẽ không thực hiện được.

Triết gia: Còn một điều cần chú ý nữa về tranh giành quyền lực. Đó là kể cả cho rằng mình đúng đến thế nào nữa thì cũng đừng lấy đó làm lý do tấn công đối phương. Đây là cái bẫy trong quan hệ giữa người với người mà nhiều người rơi vào.

Chàng thanh niên: Tại sao

Triết gia: Bởi vì, trong mối quan hệ giữa người với người, vào khoảnh khắc tin rằng "mình đúng", con người đã bước chân vào tranh giành quyền lực rồi.

Chàng thanh niên: Chỉ vì nghĩ là mình đúng? Không, không, thầy nói quá rồi!

Triết gia: Mình đúng nghĩa là đối phương sai. Ngay vào thời điểm nghĩ như vậy, trọng tâm của cuộc tranh luận sẽ chuyển từ "mức độ chính xác của quan điểm" sang "trạng thái hiện tại của mối quan hệ giữa hai người". Nghĩa là niềm tin rằng "mình đúng" sẽ dẫn tới ngộ nhận rằng "người kia sai" và cuối cùng là đấu tranh "vì vậy mình cần phải thắng". Đến đó thì đã hoàn toàn rơi vào tranh giành quyền lực.

Chàng thanh niên: Hừm.

Triết gia: Mức độ chính xác của quan điểm vốn không liên quan tới thắng thua. Nếu cậu đã tin chắc là mình đúng thì dù người khác có ý kiến như thế nào cũng không cần phải tranh cãi nữa. Nhưng, nhiều người lại lập tức bước vào tranh giành quyền lực với ý định khuất phục người kia. Chính vì thế mới cho rằng "thừa nhận sai lầm" có nghĩa là “thừa nhận thua cuộc".

Chàng thanh niên: Đúng là có phương diện đó thật.

Triết gia: "Từ quyết tâm không muốn thua cuộc nên không chịu thừa nhận sai lầm của mình, dẫn tới kết quả chọn sai đường. Thừa nhận sai lầm, nói lời tạ lỗi, rời khỏi cuộc tranh giành quyền lực, tất cả đều không phải là "thua cuộc".

Theo đuổi sự vượt trội không thể thực hiện thông qua cạnh tranh với người khác."

Chàng thanh niên: Nghĩa là để ý đến thắng thua quá mức sẽ không có được lựa chọn đúng đắn?

Triết gia: Đúng vậy. Một khi mắt kính mờ đi, chỉ nhìn thấy thắng thua trước mắt, ắt sẽ đi nhầm đường. Chỉ cần tháo bỏ cặp kính cạnh tranh và thắng thua, chúng ta sẽ có thể thay đổi và hoàn thiện bản thân.

Làm thế nào vượt qua "các nhiệm vụ cuộc đời" mình phải đối diện

Chàng thanh niên: "Hừm, nhưng vấn đề chúng ta bàn luận vẫn còn đó. Là câu "Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người". Tôi đã hiểu được rằng tự ti là nỗi phiền muộn từ mối quan hệ giữa người với người, cũng như hiểu những tác động của cảm giác tự ti với chúng ta. Tôi cũng công nhận cuộc đời không phải là cuộc chiến. Và đúng là tôi chưa thể coi những người khác là "bạn" được, sâu thẳm trong lòng, tôi vẫn coi họ là "kẻ thù". Những điều đó đều đúng cả.

Tuy nhiên, điều kỳ lạ là, tại sao Adler lại coi trọng mối quan hệ giữa người với người đến vậy, thậm chí khẳng định rằng mọi phiền muộn đều là vì vậy?"

Triết gia: Mối quan hệ giữa người với người là vấn đề quan trọng đến mức có nghĩ rộng thế nào cũng không đủ. Lần trước, tôi đã nói, "Cậu không đủ can đảm dám được hạnh phúc". Cậu còn nhớ không?

Chàng thanh niên: Có muốn quên tôi cũng không quên được ấy chứ.

Triết gia: Vậy, tại sao cậu lại coi người khác là "kẻ thù" mà không thể coi họ là "bạn"? Đó là vì một kẻ thiếu can đảm như cậu đang trốn tránh khỏi các "nhiệm vụ cuộc đời".

Chàng thanh niên: Các nhiệm vụ cuộc đời?

Triết gia: Đúng vậy. Điểm này rất quan trọng đấy. Tâm lý học Adler xác lập khá rõ ràng các mục tiêu về hành động và tâm lý của con người

Chàng thanh niên: Ồ, đó là những mục tiêu gì vậy?

Triết gia: Trước hết, hành động của con người có hai mục tiêu là "tự lập" và "sống hài hòa với xã hội". Và mục tiêu tâm lý chi phối hành động này là ý thức "mình có năng lực" và "mọi người là bạn mình".

Chàng thanh niên: "Xin đợi cho một chút. Để tôi ghi lại.

Mục tiêu hành động của con người gồm có hai điểm như sau:

Tự lập.

Sống hài hòa với xã hội.

Và mục tiêu tâm lý chi phối hành động gồm hai điểm sau:

Ý thức rằng mình có năng lực.

Ý thức rằng mọi người đều là bạn mình.

Tôi hiểu được những điều này quan trọng đến mức nào. Sống độc lập nhưng vẫn hài hòa với người khác và xã hội, điều này có vẻ liên quan tới những tranh luận từ đầu đến giờ nhỉ."

Triết gia: Và những mục tiêu này có thể đạt được bằng việc đối diện với các "nhiệm vụ cuộc đời" như Adler nói.

Chàng thanh niên: Vậy, các "nhiệm vụ cuộc đời" đó là gì?

Triết gia: Cậu hãy nghĩ về "cuộc đời" bắt nguồn từ thời thơ ấu. Lúc còn nhỏ, chúng ta được cha mẹ che chở, chẳng cần làm việc cũng sống được. Nhưng rồi thời điểm phải "tự lập" sẽ tới, chúng ta không thể tiếp tục dựa dẫm vào cha mẹ nữa, phải tự lập về mặt tinh thần và cả mặt xã hội, cần phải làm một công việc gì đó, điều này không chỉ mang nghĩa hẹp là đi làm kiếm tiền đâu.

Ngoài ra, trong quá trình trưởng thành chúng ta sẽ có các mối quan hệ bạn bè. Tất nhiên cũng có khả năng sẽ có quan hệ yêu đương với ai đó, thậm chí có thể đi đến hôn nhân. Trong trường hợp đó sẽ bắt đầu quan hệ vợ chồng, một khi có con sẽ bắt đầu quan hệ cha mẹ và con.

Adler chia những mối quan hệ giữa người với người nảy sinh trong các quá trình này làm ba loại: "nhiệm vụ công việc", "nhiệm vụ bạn bè", "nhiệm vụ tình yêu" và gọi chung là "các nhiệm vụ cuộc đời".

Chàng thanh niên: Như vậy nhiệm vụ có nghĩa là nghĩa vụ của người trưởng thành trong xã hội phải không? Ví như làm việc và nộp thuế ấy.

Triết gia: Không, hãy nhìn nhận lời giải thích của Adler chỉ đơn thuần là về mối quan hệ giữa người với người thôi. Đấy là khoảng cách và mức độ thân thiết trong mối quan hệ ấy. Để nhấn mạnh điều đó, Adler cũng đã sử dụng cách nói "ba mối ràng buộc".

Chàng thanh niên: Khoảng cách và mức độ thân thiết trong mối quan hệ giữa người với người?

Triết gia: Mối quan hệ với người khác mà một người buộc phải đối diện khi sống với tư cách một tồn tại mang tính xã hội, đấy là nhiệm vụ cuộc đời. Xét trên ý nghĩa "buộc phải đối diện" này thì nó đúng là "nhiệm vụ".

Chàng thanh niên: Hừm, cụ thể là thế nào vậy?

Triết gia: Trước hết ta hãy suy nghĩ về "nhiệm vụ công việc". Bất luận là công việc gì ta cũng không thể hoàn thành một mình. Chẳng hạn, ngày thường tôi ngồi viết bản thảo để xuất bản trong thư phòng này. Viết lách là một công việc không nhờ ai làm thay được.Tuy nhiên công việc xuất bản sách phải có người biên tập, có người minh họa, in ấn rồi những người vận chuyển, bán hàng thì mới hoàn thành được. Về nguyên tắc, không có công việc nào có thể hoàn thành nếu không có sự hợp tác của những người khác.

Chàng thanh niên: Xét theo nghĩa rộng thì là như thế.

Triết gia: Tuy nhiên, nếu suy nghĩ từ khía cạnh khoảng cách và mức độ thân thiết thì có thể nói mối quan hệ công việc có yêu cầu thấp hơn cả. Những quan hệ công việc có chung mục tiêu hiển nhiên là thành phẩm, nên dù không hợp nhau một chút vẫn có thể hợp tác, mặt khác lại buộc phải hợp tác. Và nếu đã là mối quan hệ được ràng buộc với nhau bởi "công việc", thì khi hết giờ làm hoặc chuyển sang công việc khác, nó sẽ có thể trở lại thành mối quan hệ với người ngoài.

Chàng thanh niên: Đúng là thế thật.

Triết gia: Và những người gặp vấn đề trong quan hệ giữa người với người ở giai đoạn này là những người mà chúng ta gọi là NEET hay "hikikomori".

Chàng thanh niên: Ơ, khoan đã! Thầy nói rằng không phải họ không muốn làm việc, không phải họ từ chối làm việc, mà chỉ không làm việc vì muốn tránh "mối quan hệ trong công việc"?

Triết gia: Bản thân người đó có thể tự ý thức được điều ấy hoặc không, nhưng cốt lõi vẫn là mối quan hệ giữa người với người. Chẳng hạn, gửi lý lịch, đi phỏng vấn xin việc nhưng không được công ty nào tuyển dụng, lòng tự tôn sẽ bị tổn thương, nghĩ đi nghĩ lại, không còn hiểu nổi làm việc rốt cuộc có ý nghĩa gì. Hoặc gặp thất bại lớn trong công việc, tại mình mà công ty tổn thất một số tiền lớn, trước mắt tối sầm lại, không muốn tiếp tục đi làm nữa. Những tình huống này không phải là họ ghét bản thân công việc, mà chỉ không muốn bị người khác phê bình, trách móc vì công việc bị đóng dấu bất tài, "cậu không có năng lực , cậu không phù hợp với công việc này", bị tổn thương lòng tự trọng của "cái tôi" độc nhất không thể thay thế. Nghĩa là, tất cả đều là vấn đề bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người.

Sợi tơ hồng và dây xích chắc

Chàng thanh niên: ... Hừm, tôi sẽ phản biện sau! Còn "nhiệm vụ bạn bè" là gì vậy?

Triết gia: Điều này chỉ quan hệ bạn bè với ý nghĩa rộng hơn, tách rời công việc. Do không có ràng buộc về công việc nên sẽ là mối quan hệ khó bắt đầu cũng như phát triển.

Chàng thanh niên: Vâng, đúng như vậy đó! Nếu có một "không gian" dành riêng giống như trường học hay chỗ làm việc thì còn có thể tạo dựng quan hệ. Cho dù đó chỉ là quan hệ bề ngoài ở nơi đó. Nhưng nếu muốn tiến thêm một bước, phát triển thành quan hệ bạn bè hay tìm được bạn bè tại một nơi khác ngoài chỗ làm việc thì quả vô cùng khó khăn.

Triết gia: Cậu có ai có thể gọi là bạn thân không?

Chàng thanh niên: Tôi có bạn. Nhưng có thể gọi là bạn thân hay không thì...

Triết gia: Tôi cũng từng như thế. Hồi học cấp ba, tôi không chịu kết bạn, suốt ngày chỉ học tiếng Hy Lạp và tiếng Đức, vùi đầu vào đọc sách triết học. Thấy tôi như thế, mẹ tôi rất lo lắng nên đã đến gặp giáo viên chủ nhiệm. Giáo viên chủ nhiệm liền nói, "Chị không phải lo đâu. Em ấy là người không cần bạn." Câu nói đó đã mang lại nhiều can đảm cho cả mẹ và tôi.

Chàng thanh niên: Người không cần bạn... Vậy là hồi học cấp ba, thầy không có người bạn nào?

Triết gia: Không, tôi có một người bạn duy nhất. Cậu ấy nói "Chẳng có gì đáng học ở đại học cả" nên rốt cuộc không lên đại học. Nghe nói sau vài năm giam mình trên núi, giờ thì cậu ấy đang làm báo ở Đông Nam Á. Chúng tôi đã không gặp nhau mấy chục năm rồi, nhưng tôi có cảm giác nếu bây giờ gặp lại, chúng tôi vẫn có thể làm bạn như lúc đó.

Có nhiều người nghĩ rằng càng nhiều bạn càng tốt, nhưng liệu có đúng là thế không? Số lượng bạn bè và người quen chẳng nói lên gì

cả. Cũng giống như nhiệm vụ tình yêu, điều quan trọng là khoảng cách và mức độ thân thiết trong mối quan hệ.

Chàng thanh niên: Sau này tôi vẫn có thể tìm được bạn thân chứ?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Nếu cậu thay đổi, những người xung quanh sẽ thay đổi. Họ buộc phải thay đổi. Tâm lý học Adler không phải là tâm lý học để thay đổi người khác mà là tâm lý học để thay đổi bản thân. Đừng đợi người khác thay đổi, đợi hoàn cảnh thay đổi mà bản thân cậu phải can đảm dấn bước đầu tiên.

Chàng thanh niên: Hừm...

Triết gia: Thực tế là cậu đã tới thăm tôi thế này. Và tôi đã có được một người bạn trẻ tuổi là cậu.

Chàng thanh niên: Thầy coi tôi là bạn sao?

Triết gia: Thì đúng là thế mà. Cuộc đối thoại này không phải là một buổi tư vấn, chúng ta cũng chẳng có liên hệ gì trong công việc. Đối với tôi, cậu là người bạn không thể thay thế. Cậu không nghĩ thế sao?

Chàng thanh niên: Thầy nói là người bạn không thể... thay thế? Không, không! Bây giờ tôi không muốn nghĩ về điều đó! Tôi sẽ tiếp tục vậy! "Nhiệm vụ tình yêu" là gì?

Triết gia: Nhiệm vụ tình yêu ở đây được chia làm hai giai đoạn. Giai đoạn một là quan hệ yêu đương. Giai đoạn hai là quan hệ gia đình, đặc biệt là quan hệ cha mẹ và con cái. So với nhiệm vụ công việc và nhiệm vụ bạn bè thì nhiệm vụ tình yêu là khó hơn cả.

Chẳng hạn, khi từ quan hệ bạn bè phát triển thành quan hệ yêu đương, có những lời nói và hành động được chấp nhận giữa những người bạn thì khi trở thành người yêu lại không chấp nhận được. Cụ thể là không được đi chơi với bạn khác giới, có trường hợp chỉ cần gọi điện cho ai đó khác giới thì người yêu đã ghen rồi. Mức độ thân thiết và khoảng cách trong mối quan hệ là như vậy đó.

Chàng thanh niên: Vâng, phải chấp nhận chuyện đó thôi.

Triết gia: Nhưng, Adler không chấp nhận việc bó buộc đối phương. Nếu đối phương được hạnh phúc, thì nên thực lòng chúc phúc cho họ, đó mới là tình yêu. Mối quan hệ ràng buộc lẫn nhau rồi sẽ tan vỡ.

Chàng thanh niên: Không, không được, quan điểm này buộc phải chấp nhận sự thiếu chung thủy à! Nếu đối phương hạnh phúc khi bắt cá hai tay, lẽ nào cũng phải chúc phúc cho kẻ đó ư?

Triết gia: Không phải là khẳng định việc ngoại tình có ý nghĩa tích cực. Hãy nghĩ như thế này. Nếu ở bên nhau mà ngột ngạt, căng thẳng thì dù có tình cảm cũng không thể gọi là yêu được. Khi nghĩ rằng "ở bên người này, mình được tự do", con người mới có thể cảm nhận được tình yêu. Không tự ti, cũng chẳng cần phải phô trương tự tôn, có thể ở trong trạng thái tự nhiên, cân bằng. Tình yêu đích thực là như thế đấy.

Ngược lại, sự bó buộc là biểu hiện của tâm lý muốn chi phối đối phương và cũng là sản phẩm của cảm giác thiếu niềm tin. Sống trong cùng một không gian với người không tin tưởng mình thì làm sao có thể giữ trạng thái tự nhiên được? Adler nói, "Nếu muốn sống hòa thuận với nhau thì phải đối xử với nhau như những người ngang hàng".

Chàng thanh niên: Hừm.

Triết gia: Tuy nhiên, trong quan hệ yêu đương và quan hệ vợ chồng vẫn có một lựa chọn là "chia tay". Ngay cả những cặp vợ chồng đã sống với nhau nhiều năm nếu thấy khó duy trì mối quan hệ đó thì vẫn có thể chia tay. Nhưng, quan hệ cha mẹ và con cái, về nguyên tắc không thể làm thế được. Nếu tình yêu là mối quan hệ được gắn kết bằng sợi tơ hồng thì quan hệ giữa cha mẹ và con cái được xiềng bằng dây xích chắc. Trong khi trong tay mình chỉ có một cây kéo nhỏ. Cái khó của mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là ở đó.

Chàng thanh niên: Vậy phải làm thế nào?

Triết gia: Vào lúc này tôi chỉ có thể nói là không được chạy trốn. Cho dù mối quan hệ khó khăn thế nào cũng không được lảng tránh, phải can đảm đối mặt với nó. Dù cho cuối cùng phải dùng kéo cắt đứt thì

trước hết vẫn cần đối diện đã. Nhất là không được giậm chân tại chỗ trong tình trạng "như thế này".

Con người về nguyên tắc không thể sống một mình, chỉ ở trong bối cảnh xã hội con người mới trở thành "cá nhân". Vì thế, tâm lý học Adler đã coi việc ″tự lập" trong vai trò một cá nhân và "hài hòa" trong môi trường xã hội là hai mục tiêu lớn của hành động. Vậy làm thế nào để đạt được hai mục tiêu đó? Ở đây, Adler nói rằng cần phải vượt qua ba nhiệm vụ công việc, bạn bè, "tình yêu", các nhiệm vụ về quan hệ giữa người với người mà con người buộc phải đối diện trong cuộc sống. Nhưng vẫn chưa hiểu được ý nghĩa thực sự của những nhiệm vụ đó.

Không được lảng tránh "Lời nói dối cuộc đời"

Chàng thanh niên: Ôi, đầu óc tôi lại loạn lên hết rồi. Thầy đã nói tôi coi người khác là "kẻ thù" chứ không phải "bạn" là vì tôi đang trốn tránh các nhiệm vụ cuộc đời. Điều đó rốt cuộc nghĩa là gì vậy?

Triết gia: Giả sử cậu ghét một người tên A. Bởi vì A có khuyết điểm không thể chấp nhận được.

Chàng thanh niên: Ha ha ha, người tôi ghét thì nhiều lắm.

Triết gia: Nhưng thật ra không phải là cậu ghét A vì không chấp nhận được khuyết điểm của A. Cậu có mục đích "ghét A" trước, rồi sau đó mới tìm ra khuyết điểm để đạt được mục đích đó.

Chàng thanh niên: Thật ngu ngốc! Tôi làm thế để làm gì cơ chứ?

Triết gia: Để tránh né mối quan hệ với A.

Chàng thanh niên: Không, dù gì cũng không thể có chuyện đó được! Gì thì gì, rõ ràng là trình tự ngược lại. Cậu ta làm những việc khiến tôi khó chịu nên tôi mới ghét chứ. Nếu không thì tôi chẳng có lý do gì để ghét cả!

Triết gia: Không, không phải vậy. Có lẽ tìm hiểu qua ví dụ chia tay với người mình từng có quan hệ yêu đương sẽ dễ hiểu hơn. Trong mối quan hệ yêu đương hay quan hệ vợ chồng, đôi khi đến một thời điểm nào đó, ta trở nên căm ghét tất cả những gì người kia làm. Không thích cách họ ăn uống hay chán ghét bộ dạng luộm thuộm lúc ở nhà, thậm chí bực bội với cả tiếng ngáy lúc ngủ nữa. Mặc dù mới vài tháng trước ta chẳng hề quan tâm đến những điều đó.

Chàng thanh niên: ... Vâng. Tôi có thể hình dung ra cảnh đó.

Triết gia: Đấy là vì người đó đã quyết tâm “kết thúc mối quan hệ này" và tìm kiếm lý do để kết thúc nên mới cảm thấy như vậy. Đối phương không thay đổi gì cả. Chỉ có "mục đích" của bản thân là thay đổi thôi.

Con người là sinh vật ích kỷ, một khi đã muốn thì thế nào cũng tùy ý tìm ra được khuyết điểm của đối phương. Cho dù đối phương là bậc thánh nhân quân tử, cũng có thể dễ dàng bói móc ra điểm đáng ghét. Vì vậy, bất cứ lúc nào thế giới cũng có thể trở thành nơi nguy hiểm, con người có thể coi tất cả những người khác là "kẻ thù".

Chàng thanh niên: Vậy là ý thầy nói, để trốn tránh nhiệm vụ cuộc đời, hay cụ thể hơn là trốn tránh mối quan hệ với người khác, mà tôi tùy tiện tạo ra những khuyết điểm của người khác hay sao? Và tôi đang trốn tránh bằng cách coi người khác là "kẻ thù"?

Triết gia: Đúng là như vậy. Adler gọi tình trạng trốn tránh nhiệm vụ cuộc đời bằng cách đưa ra đủ loại lý lẽ để bao biện là "lời nói dối cuộc đời".

Chàng thanh niên: ...

Triết gia: Từ này thật gay gắt phải không. Bắt ai đó khác chịu trách nhiệm về tình cảnh của mình, trốn tránh nhiệm vụ cuộc đời bằng cách đổ lỗi cho người khác, đổ tại hoàn cảnh. Cả nữ sinh bị bệnh đỏ mặt tôi nói lúc trước cũng vậy. Dối gạt chính mình, lừa dối cả những người xung quanh. Nghĩ cho kỹ thì đó quả là một từ khá gay gắt.

Chàng thanh niên: Nhưng làm sao có thể khẳng định đó là nói dối?! Thầy đâu có biết tôi sống giữa những người khác như thế nào, trải qua cuộc đời như thế nào!

Triết gia: Đúng. Tôi không biết gì về quá khứ của cậu. Cả về cha mẹ và anh trai cậu cũng vậy. Tôi chỉ biết có một điều.

Chàng thanh niên: Đó là gì vậy?!

Triết gia: Là sự thật rằng, chính cậu, chứ không phải ai khác là người quyết định lối sống của cậu.

Chàng thanh niên: Ơ...

Triết gia: Nếu lối sống của cậu là do người khác hoặc hoàn cảnh quyết định thì còn có thể đổ trách nhiệm cho những điều đó. Nhưng chúng ta luôn tự chọn lối sống của mình. Trách nhiệm thuộc về ai thì đã quá rõ ràng.

Chàng thanh niên: Thầy chỉ trích tôi phải không? Thầy gọi tôi là kẻ nói dối, bảo tôi là kẻ hèn nhát. Rồi tuyên bố tất cả là lỗi tại tôi!

Triết gia: Cậu không được dùng cơn giận để lảng tránh. Đây là điểm rất quan trọng. Adler không phân chia nhiệm vụ cuộc đời hay lời nói dối cuộc đời là thiện hay là ác. Điều chúng ta cần bàn đến lúc này không phải vấn đề thiện ác, cũng không phải vấn đề đạo đức mà là “lòng can đảm".

Chàng thanh niên: Lại là "lòng can đảm" sao?!

Triết gia: Đúng vậy. Cho dù cậu lẩn tránh nhiệm vụ cuộc đời, dựa dẫm vào những lời nói dối thì cũng không phải là vì cậu "xấu". Đó không phải là vấn đề cần phê phán về mặt đạo đức, đó chỉ là vấn đề "lòng can đảm" mà thôi.

Tâm lí học sở hữu đến tâm lí học sử dụng

Chàng thanh niên: Rốt cuộc, cuối cùng lại là chuyện về "lòng can đảm" sao? Mà lần trước thầy đã nói rằng tâm lý học của Adler là "tâm lý học của lòng can đảm" nhỉ?

Triết gia: Nếu nói thêm một điều nữa thì tâm lý học Adler không phải là "tâm lý học sở hữu" mà là "tâm lý học sử dụng".

Chàng thanh niên: Chính là câu nói, "Điều quan trọng không phải là anh được trao cho cái gì, mà là anh sử dụng cái đó như thế nào, phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Cậu nhớ tốt lắm. Thuyết nguyên nhân của Freud là "tâm lý học sở hữu", rốt cuộc sẽ dẫn tới quyết định luận. Trong khi đó, tâm lý học của Adler là "tâm lý học sử dụng" người quyết định tác dụng chính là bản thân cậu.

Chàng thanh niên: Tâm lý học của Adler là "tâm lý học của lòng can đảm", đồng thời là "tâm lý học sử dụng"...

Triết gia: Con người chúng ta không phải những kẻ yếu đuối đến mức chỉ là đồ chơi cho những sang chấn tâm lý của thuyết nguyên nhân. Xét trên quan điểm của thuyết mục đích, thì chính chúng ta

luôn tự chọn lựa cuộc đời và lối sống của mình. Chúng ta có khả năng làm điều đó.

Chàng thanh niên: ... Nhưng, thực lòng thì tôi không có đủ tự tin để khắc phục được phức cảm tự ti. Cho dù đó là lời nói dối cuộc đời thì có lẽ mãi sau này tôi cũng không thoát khỏi phức cảm ấy.

Triết gia: Tại sao cậu lại nghĩ như vậy?

Chàng thanh niên: Có lẽ những điều thầy nói đều đúng. Không, quả thực mọi điều thầy nói đều đúng, tôi đang thiếu lòng can đảm. Tôi thừa nhận cả về lời nói dối cuộc đời. Tôi sợ dính dáng tới người khác.

Tôi không muốn bị tổn thương trong mối quan hệ với người khác, muốn lẩn tránh nhiệm vụ cuộc đời. Chính vì thế, tôi viện đủ lý lẽ để bao biện. Vâng đúng là như thế thật.

Nhưng, rốt cuộc những điều thầy nói chẳng qua là duy ý chí thôi! Chỉ là những lời khích lệ suông, cậu thiểu can đảm, hãy can đảm lên. Hành động đó cũng giống như vị chỉ huy ngốc nghếch chỉ biết vỗ vai nói "phấn chấn lên" vậy. Nhưng tôi đang khổ sở chính vì không phấn chấn lên được chứ sao!

Triết gia: Tóm lại là cậu muốn tôi đưa ra một giải pháp cụ thể phải không?

Chàng thanh niên: Đúng thế. Tôi là con người. Không phải cỗ máy. Dù bị bảo là thiếu can đảm, tôi cũng không thể bổ sung ngay lòng can đảm giống như bơm thêm xăng được!

Triết gia: Tôi hiểu. Nhưng đêm nay đã khá muộn rồi nên để lần tới chúng ta sẽ nói tiếp nhé.

Chàng thanh niên: Thầy không trốn tranh đấy chứ?

Triết gia: Tất nhiên là không rồi. Có lẽ lần tới chúng ta sẽ thảo luận về tự do.

Chàng thanh niên: Chứ không phải về lòng can đảm?

Triết gia: Đúng, khi thảo luận về lòng can đảm, ta không thể không bàn tới tự do. Cậu hãy nghĩ xem tự do là gì nhé.

Chàng thanh niên: Tự do là gì à ... Vâng, được thôi. Tôi rất mong đến lần sau.

ĐÊM THỨ BA: Bỏ qua nhiệm vụ của người khác

Sau hai tuần ngẫm nghĩ, lại tới thư phòng của Triết gia. Tự do là gì? Tại sao con người, tại sao mình lại không thể tự do? Thứ đang bó buộc mình là gì? Bài tập dành cho quá khó. Anh không thể có câu trả lời thuyết phục. Càng nghĩ anh càng nhận ra mình thiếu tự do.

Phủ định nhu cầu được thừa nhận

Chàng thanh niên: Thầy đã nói là hôm nay sẽ thảo luận về tự do nhỉ?

Triết gia: Đúng vậy, cậu đã nghĩ xem tự do là gì chưa?

Chàng thanh niên: Tôi đã nghĩ nát óc rồi.

Triết gia: Cậu rút ra được kết luận chưa?

Chàng thanh niên: Tôi vẫn chưa có câu trả lời. Tuy nhiên, tôi đã tìm thấy ở thư viện một câu thế này: "Tiền bạc là tự do đúc thành khối". Đó là câu nói trong tiểu thuyết của Dostoyevsky. Thầy thấy sao, câu nói "tự do được đúc thành khối" nghe thật hay phải không. Tôi cho rằng câu này vô cùng sâu sắc, thể hiện đúng bản chất của đồng tiền.

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Đúng là nếu khái quát về bản chất của những thứ mà đồng tiền mang lại thì có thể gọi đó là tự do. Đúng là một câu nói thâm thúy. Nhưng, từ đó có thể nói rằng "tự do nghĩa là tiền bạc" không?

Chàng thanh niên: Thầy nói hoàn toàn chính xác. Có sự tự do mua được bằng tiền bạc. Và chắc chắn tự do đó lớn hơn chúng ta hình dung nhiều. Trên thực tế, tất cả nhu cầu ăn, mặc, ở đều được đáp ứng nhờ tiền bạc. Dù vậy, có phải chỉ cần giàu có là con người có được tự do không? Tôi không nghĩ thế và cũng muốn tin là không phải như thế. Tôi muốn tin rằng giá trị của con người, hạnh phúc của con người không thể mua bằng tiền bạc.

Triết gia: Vậy, giả sử cậu đã có được tự do về tiền bạc, nhưng vẫn không thể hạnh phúc. Lúc này, cậu còn lại phiền muộn gì, thiếu tự do gì?

Chàng thanh niên: Đó là tự do trong quan hệ với người khác, điều mà thầy đã nhắc đi nhắc lại năm lần bảy lượt. Tôi cũng đã suy nghĩ kỹ về điều đó. Chẳng hạn, có một cuộc sống giàu sang nhưng không có người yêu. Không có ai gọi là bạn thân, bị mọi người ghét bỏ. Đó là một bất hạnh lớn. Còn một điều nữa cứ lởn vởn trong đầu tôi là "gông cùm". Tất cả chúng ta đều đang vật lộn mà sống giữa các loại

"gông cùm". Phải giao thiệp với những người mình không thích, phải lấy lòng cấp trên mình không ưa. Thầy hãy tưởng tượng mà xem, nếu được giải thoát khỏi mối quan hệ phiền phức giữa người với người thì sẽ dễ chịu đến mức nào!

Nhưng chẳng ai làm được điều đó. Chúng ta là những cá nhân trong xã hội, đi đâu cũng bị người khác bủa vây, sống trong sự ràng buộc với người khác. Làm cách nào cũng không thể thoát khỏi tấm lưới bền chắc dệt từ quan hệ giữa người với người. Quan điểm "mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người" mà Adler nói quả là chính xác. Rốt cuộc tất cả đều dẫn tới đó.

Triết gia: Đây là điều quan trọng. Hãy đào sâu suy nghĩ hơn một chút nữa nhé. Điều gì trong mối quan hệ giữa người với người là thứ tước đoạt tự do của chúng ta?

Chàng thanh niên: Chính là điểm này đấy! Hôm trước, thầy đã nói đến chuyện coi người khác là "kẻ thù" hay "bạn". Rằng nếu có thể coi người khác là "bạn", chắc chắn cách nhìn thế giới cũng sẽ thay đổi. Điều này thì tôi công nhận là đúng. Hôm trước ra về tôi đã hoàn toàn chấp nhận quan điểm này. Nhưng, nghĩ kỹ thì quan hệ giữa người với người còn có cả những yếu tố không thể giải thích chỉ bằng cách đó.

Triết gia: Chẳng hạn là gì vậy?

Chàng thanh niên: Dễ thấy nhất là vai trò của bố mẹ. Đối với tôi, nghĩ gì thì nghĩ, bố mẹ không phải là "kẻ thù". Đặc biệt là hồi tôi còn nhỏ, họ là những người giám hộ quan trọng đã nuôi nấng, bảo vệ tôi. Về điểm này, tôi rất biết ơn họ.

Chỉ có điều bố mẹ tôi cực kỳ nghiêm khắc. Lần trước tôi cũng đã nói rồi, họ thường so sánh tôi với anh trai, không công nhận tôi. Và họ liên tục can thiệp vào cuộc đời tôi. Kiểu như hãy học chăm nữa vào, đừng có giao du với loại bạn đó, ít ra thì cũng phải học ở trường đại học này, làm công việc này. Những đòi hỏi đó thật là áp lực lớn, đúng là "gông cùm".

Triết gia: Rốt cuộc, cậu đã làm thế nào?

Chàng thanh niên: Tôi nghĩ là mãi tới khi vào đại học tôi vẫn còn chưa thể phớt lờ mong muốn của bố mẹ, nên luôn phiền muộn và khó chịu. Nhưng sự thật là không biết từ lúc nào tôi đã vô thức điều chỉnh mong muốn của mình cho khớp với mong muốn của bố mẹ. Chỉ có mỗi công việc là tôi tự chọn.

Triết gia: Nói đến mới nhớ. Cậu làm việc gì nhỉ?

Chàng thanh niên: Tôi làm thủ thư tại thư viện trường đại học. Có vẻ bố mẹ tôi muốn tôi tiếp quản công việc ở nhà máy in giống như anh tôi. Vì thế mà kể từ khi tôi đi làm, quan hệ của chúng tôi có rạn nứt ít nhiều. Nếu đối phương không phải bố mẹ, mà là những người giống như "kẻ thù" thì tôi đã chẳng phải nghĩ ngợi rồi. Vì mặc cho họ định can thiệp như thế nào đi nữa, tôi chỉ cần phớt lờ là xong. Nhưng đối với tôi, bố mẹ không phải "kẻ thù". Là bạn hay không hãy khoan bàn đến, ít ra họ không phải là những người đáng gọi là "kẻ thù". Một mối quan hệ quá gần gũi, không thể chỉ phớt lờ mong muốn của họ là xong được.

Triết gia: Khi chọn trường theo mong muốn của cha mẹ, cậu có cảm xức như thế nào đối với họ?

Chàng thanh niên: Phức tạp lắm. Sự thật là tôi vừa có cảm giác hờn giận, nhưng mặt khác cũng vừa có cảm giác an tâm. An tâm rằng nếu vào trường này thì có lẽ sẽ được bố mẹ thừa nhận.

Triết gia: Được thừa nhận là sao?

Chàng thanh niên: Chà, xin hãy dừng ngay những câu hỏi dẫn dụ vòng vo như thế. Chắc chắn thầy hiểu mà. Cái gọi là "nhu cầu được thừa nhận" ấy. Những phiền muộn trong mối quan hệ giữa người với người đều tập trung cả ở đấy. Con người chúng ta luôn sống mà cần đến sự thừa nhận của người khác. Chính vì đối phương không phải là "kẻ thù" đáng ghét nên ta mới mong muốn được người đó thừa nhận! Đúng vậy, tôi muốn được bố mẹ thừa nhận!

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Về điều này, tôi xin đưa ra một tiền đề lớn của tâm lý học Adler. Tâm lý học Adler phủ định nhu cầu được thừa nhận.

Chàng thanh niên: Phủ định nhu cầu được thừa nhận?

Triết gia: Không cần phải được người khác thừa nhận. Đúng hơn là không được mong muốn người khác thừa nhận. Ở đây tôi phải nhấn mạnh điều này.

Chàng thanh niên: Không, không, thầy nói gì vậy? Nhu cầu được thừa nhận là nhu cầu phổ quát thúc đẩy con người vươn lên cơ mà!

Không được sống để đáp ứng mong đợi của người khác

Triết gia: Đúng là được người khác thừa nhận thì rất đáng vui mừng. Nhưng được người khác thừa nhận có thật sự là điều cần thiết không, thì tuyệt đối không. Vốn dĩ tại sao cậu lại muốn được thừa nhận? Nói thẳng thắn hơn thì tại sao lại muốn được người khác khen?

Chàng thanh niên: Đơn giản thôi. Khi được người khác thừa nhận, chúng ta có thể cảm thấy "mình có giá trị". Thông qua sự thừa nhận của người khác, chúng ta có thể xua đi cảm giác tự ti, và thấy tự tin hơn vào bản thân. Đúng vậy, đây đúng là vấn đề "giá trị". Lần trước thầy cũng đã nói cảm giác tự ti là vấn đề đánh giá giá trị. Chính vì không được bố mẹ thừa nhận nên tôi mới sống mãi trong tự ti đấy.

Triết gia: Giờ ta hãy nghĩ đến một ví dụ gần gũi. Chẳng hạn, cậu thấy rác bẩn ở chỗ làm việc bèn nhặt vứt đi. Dù vậy, những người xung quanh hoàn toàn không để ý. Hoặc giả có để ý thì cũng chẳng ai tỏ ra biết ơn, cũng chẳng nói một lời cảm ơn. Cậu sẽ tiếp tục nhặt rác chứ?

Chàng thanh niên: Một tình huống khó khăn thật. Nếu không ai tỏ lòng biết ơn thì có lẽ tôi sẽ không làm nữa

Triết gia: Tại sao?

Chàng thanh niên: Tôi nhặt rác là vì mọi người. Vất vả vì mọi người mà chẳng nhận được một lời cảm ơn. Thế thì cũng chẳng còn muốn làm nữa,

Triết gia: Nhu cầu được thừa nhận nguy hiểm ở chính chỗ đó đấy. Tại sao con người lại mong muốn được người khác thừa nhận? Nhiều trường hợp, đó là ảnh hưởng của nền giáo dục thưởng-phạt.

Chàng thanh niên: Nền giáo dục thưởng-phạt ư?

Triết gia: Nếu hành động đúng đắn sẽ được khen thưởng. Nếu hành động không đúng sẽ bị phạt. Adler phê phán gay gắt nền giáo dục

thưởng-phạt như thế. Nền giáo dục thưởng-phạt sẽ sản sinh ra lối sống sai lầm "nếu không có khen sẽ không làm hành động đúng" hoặc "nếu không bị xử phạt sẽ làm cả hành động không đúng". Mục đích muốn được khen có trước nên mới dẫn đến hành động nhặt rác. Và rồi nếu không được ai khen thì sẽ bực bội, quyết định không bao giờ làm việc như thế nữa. Cách nghĩ này thật lạ phải không?

Chàng thanh niên: Không phải! Tôi mong thầy đừng thu hẹp vấn đề này! Tôi không bàn luận về nền giáo dục. Nhu cầu được người mình yêu quý thừa nhận, được những người gần gũi mình chấp nhận là nhu cầu rất tự nhiên!

Triết gia: Cậu đang ngộ nhận rồi. Nghe này, chúng ta không sống để đáp ứng mong đợi của người khác.

Chàng thanh niên: Thầy nói sao cơ?

Triết gia: Cậu không sống để đáp ứng mong đợi của người khác. Tôi cũng không sống để đáp ứng mong đợi của người khác. Chúng ta không cần đáp ứng mong đợi của người khác.

Chàng thanh niên: Không, quan điểm thế này thì quá vị kỷ! Thầy đang bảo tôi cứ sống ích kỷ, chỉ nghĩ đến mình thôi sao?

Triết gia: Trong giáo lý của Do Thái giáo có câu như thế này: "Nếu mình không sống cuộc đời mình vì chính bản thân mình thì ai sẽ sống vì mình."
Cậu sống cuộc đời của riêng cậu. Nếu hỏi cậu sống vì ai thì tất nhiên là vì cậu rồi. Và nếu cậu không sống vì bản thân mình thì ai sẽ sống vì cậu? Xét cho cùng, chúng ta đều đang sống vì chính bản thân mình. Chẳng có lý do gì mà chúng ta không được nghĩ như thế cả.

Chàng thanh niên: Thầy, quả nhiên là thầy đã rơi vào chủ nghĩa hư vô rồi! Xét cho cùng chúng ta đang sống vì chính bản thân mình ư? Thầy nói như vậy cũng được sao? Thật là một suy nghĩ nhỏ nhen!

Triết gia: Đây không phải là chủ nghĩa hư vô. Ngược lại là đằng khác. Nhu cầu được người khác thừa nhận, suốt đời để ý đến đánh giá của người khác, cuối cùng sẽ thành ra sống cuộc đời của người khác.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy nghĩa là sao?

Triết gia: Quá mong muốn được thừa nhận thì sẽ sống theo cách người khác mong đợi "cậu là người như thế này". Nghĩa là vứt bỏ bản thân thực sự mà sống cuộc đời của người khác.

Và hãy nhớ, nếu cậu không sống để đáp ứng mong đợi của người khác thì người khác cũng không sống để đáp ứng mong đợi của cậu. Nếu đối phương hành động không như mình muốn, cũng không được tức giận. Vì đó là điều hiển nhiên.

Chàng thanh niên: Không phải! Nếu cứ theo quan điểm đó sẽ đảo lộn hoàn toàn xã hội của chúng ta! Chúng ta có nhu cầu được thừa nhận. Nhưng để được người khác thừa nhận thì trước hết phải thừa nhận người khác. Chính vì thừa nhận người khác, thừa nhận giá trị quan khác mà bản thân mình cũng sẽ được thừa nhận. Và chúng ta xây dựng nên "xã hội" chính là nhờ dựa vào mối quan hệ thừa nhận lẫn nhau đó!

Thầy, quan điểm của thầy đẩy con người tới sự cô lập, thậm chí đối lập, và là một tư tưởng nguy hiểm cần đánh đổ! Một sự quyến rũ quỷ quyệt, chỉ tổ kích động lòng bất tín và nỗi hoài nghi!"

Triết gia: Ha ha ha, cậu có vốn từ vựng quả là thú vị. Không cần phải cao giọng đâu. Hãy cùng nhau suy nghĩ nào. Nếu không được thừa nhận sẽ đau khổ. Nếu không được người khác thừa nhận, không được bố mẹ thừa nhận sẽ không tự tin. Liệu có thể nói cuộc sống như vậy là lành mạnh không?

Chẳng hạn, nghĩ rằng "Chúa đang dõi theo nên phải làm điều thiện". Nhưng mặt trái của ý nghĩ đó lại chính là rơi vào thuyết hư vô: "Chúa không tồn tại nên có thể chấp nhận mọi hành động xấu". Cho dù Chúa không tồn tại, cho dù không được Chúa thừa nhận thì ta cũng phải sống cuộc đời này. Để vượt qua được tư tưởng hư vô trong một thế giới không có Chúa, cần phải phủ định sự thừa nhận của người khác."

Chàng thanh niên: Tôi chẳng quan tâm chúa chiếc ra làm sao cả! Hãy nghĩ một cách thẳng thắn hơn, trực diện hơn về tâm lý của

những người đang sống trong cuộc đời này. Chẳng hạn, nhu cầu được thừa nhận, tức là muốn được xã hội thừa nhận. Tại sao con người lại muốn thành công trong một tổ chức? Tại sao lại muốn có địa vị và danh tiếng? Đó là bởi mong muốn được xã hội coi là người quan trọng, tức nhu cầu được thừa nhận!

Triết gia: Vậy, cậu có thể nói là nếu được thừa nhận rồi thì sẽ thực sự hạnh phúc không? Những người có địa vị xã hội có cảm thấy hạnh phúc không?

Chàng thanh niên: Không, chuyện đó thì...

Triết gia: Khi mong muốn được người khác thừa nhận, hầu hết mọi người đều nhờ vào biện pháp "đáp ứng mong đợi của người khác", đúng theo quan điểm của nền giáo dục thưởng-phạt là hành động đúng đắn sẽ được khen thưởng.
Nhưng, nếu mục đích chính của công việc là "đáp ứng mong đợi của người khác" thì công việc đó hẳn sẽ trở nên khá khó khăn. Vì khi đó, lúc nào cũng phải để ý đến ánh mắt người khác, sợ những đánh giá của người khác, ức chế cái "bản thân" của mình.

Có thể cậu sẽ thấy bất ngờ, nhưng trong số những người đến xin tư vấn hầu hết không có ai là người vị kỷ cả. Họ là những người đang khổ sở vì muốn đáp ứng mong đợi của người khác, mong đợi của cha mẹ, giáo viên. Nói cách khác là không thể hành động như ý mình, tuy là theo nghĩa tích cực.

Chàng thanh niên: Vậy là thầy bảo tôi hãy hành động vị kỷ?

Triết gia: Không : phải là hành động vì mình bất chấp người khác. Để hiểu được điều này, cần phải biết đến quan điểm "phân chia nhiệm vụ".

Chàng thanh niên: Phân chia nhiệm vụ? Lại là một thuật ngữ mới nhỉ. Tôi nghe đây.



Sự sốt ruột của đã lên tới đỉnh điểm. Bảo mình phủ định nhu cầu được thừa nhận ư? Không được đáp ứng mong đợi của người khác ư? Hãy sống theo ý mình ư? Vị này nói gì vậy? Nhu cầu được thừa

nhận chẳng phải là động cơ lớn nhất để con người giao tiếp với người khác, hình thành nên xã hội sao? Nếu quan điểm "phân chia nhiệm vụ" đó mà không thuyết phục được mình thì... có lẽ suốt đời mình sẽ không chấp nhận được người này và cả ông Adler kia nữa.

"Phân chia nhiệm vụ" là gì?

Triết gia: Chẳng hạn, có một đứa trẻ không chịu học. Trong giờ học không nghe giảng, chẳng làm bài tập, sách vở cũng bỏ lại luôn ở trường. Nếu cậu là cha đứa trẻ, cậu sẽ làm gì?

Chàng thanh niên: Tất nhiên là tôi sẽ tìm mọi cách bắt đứa trẻ học rồi. Bắt nó đi học thêm, thuê gia sư, dù có phải xách tai nó vào bàn học. Đó là trách nhiệm của cha mẹ còn gì. Mà tôi cũng đã được nuôi dạy như thế. Hôm nào chưa làm xong bài tập thì hôm ấy chưa được ăn cơm.

Triết gia: Vậy cho tôi hỏi thêm một câu nữa. Khi bị bắt ép học như vậy, cậu có thích học không?

Chàng thanh niên: Tiếc là tôi không thể thích học được. Học vì nhà trường và thi cử thì chỉ học đối phó thôi.

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Vậy tôi xin bắt đầu từ quan điểm cơ bản của tâm lý học Adler. Chẳng hạn, mỗi khi gặp một nhiệm vụ như "việc học", tâm lý học Adler sẽ suy nghĩ từ khía cạnh: "Đây là nhiệm vụ của ai?"

Chàng thanh niên: Là nhiệm vụ của ai?

Triết gia: Trẻ học hay không học. Trẻ đi chơi với bạn hay không đi. Đó vốn là nhiệm vụ của trẻ, không phải là nhiệm vụ của cha mẹ.

Chàng thanh niên: Nghĩa là việc đứa trẻ cần làm?

Triết gia: Nói dễ hiểu thì là thế. Bố mẹ có học thay trẻ thì cũng chẳng có ý nghĩa gì phải không?

Chàng thanh niên: Thì đúng là vậy.

Triết gia: Việc học là nhiệm vụ của trẻ. Việc bố mẹ ra lệnh "hãy học đi" là hành vi can thiệp vào nhiệm vụ của người khác. Điều này không thể tránh dẫn đến xung đột. Chúng ta cần phân chia nhiệm vụ của mình và nhiệm vụ của người khác nhờ câu hỏi đây là nhiệm vụ của ai?

Chàng thanh niên: Phân chia rồi để làm gì?

Triết gia: Không can thiệp vào nhiệm vụ của người khác. Chỉ vậy thôi.

Chàng thanh niên: ... Chỉ vậy thôi sao?

Triết gia: Hầu hết những rắc rối trong quan hệ giữa người với người nảy sinh là do can thiệp vào nhiệm vụ của người khác hoặc bị người khác can thiệp vào nhiệm vụ của bản thân. Chỉ cần biết phân chia nhiệm vụ, quan hệ giữa người với người sẽ thay đổi rõ rệt.

Chàng thanh niên: Hừm, tôi không hiểu rõ lắm. Làm thế nào để phân biệt được "đây là nhiệm vụ của ai"? Thực ra theo quan điểm của tôi, tôi cho ràng việc bắt con học là trách nhiệm của cha mẹ. Bởi vì hầu như chẳng có đứa trẻ nào thích học cả và nói gì thì nói, bố mẹ là người giám hộ mà.

Triết gia: Cách phân biệt nhiệm vụ của ai đơn giản lắm. Chỉ cần nghĩ "Ai là người cuối cùng thụ hưởng kết quả đo lựa chọn đó mang lại?

Khi đứa trẻ lựa chọn "không học" thì người cuối cùng phải chịu kết quả do quyết định đó mang lại - chẳng hạn như không theo kịp bài học, không vào được trường theo đúng nguyện vọng - không phải bố mẹ mà chắc chắn là đứa trẻ. Nghĩa là việc học là nhiệm vụ của trẻ.

Chàng thanh niên: Không, hoàn toàn không phải! Để trẻ không rơi vào tình trạng như thế, bố mẹ, những nguòi đi trước trong cuộc sống, người giám hộ cho trẻ phải có trách nhiệm yêu cầu "hãy học đi" chứ. Đó là nghĩ cho con chứ không phải hành vi can thiệp. Có thể "việc học" là nhiệm vụ của con nhưng "việc bắt con học" lại là nhiệm vụ của bố mẹ.

Triết gia: Đúng là các ông bố bà mẹ trên đời này thường hay dùng câu "đấy là bố mẹ nghĩ cho con". Nhưng rõ ràng họ đang làm vậy để thỏa mãn mục đích của mình, mục đích ấy có thể là thể diện, hư vinh hoặc mong muốn chi phối con cái. Nghĩa là không phải "vì con" mà là "vì mình", và chính vì cảm nhận được sự giả dối đó mà trẻ phản ứng lại.

Chàng thanh niên: Vậy theo thầy, nếu trẻ hoàn toàn không chịu học thì cũng cứ mặc kệ vì đó là nhiệm vụ của trẻ sao?

Triết gia: Ở đây cần lưu ý, tâm lý học Adler không khuyến khích thái độ vô trách nhiệm. Vô trách nhiệm là thái độ không biết trẻ đang làm gì và không hề muốn biết. Chủ trương của tâm lý học Adler không phải như thế, mà là biết trẻ đang làm gì để dõi theo chúng. Nếu vấn đề là việc học thì hãy nói cho trẻ biết đó là nhiệm vụ của trẻ, và cũng cho trẻ biết rằng khi trẻ muốn học thì mình luôn sẵn sàng hỗ trợ, nhưng không can thiệp vào nhiệm vụ của trẻ. Không được nhúng tay vào khi không có yêu cầu.

Chàng thanh niên: Điều đó không chỉ giới hạn trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái?

Triết gia: Tất nhiên. Chẳng hạn, phương pháp tư vấn của tâm lý học Adler cho rằng người đến tư vấn có thay đổi hay không không phải là nhiệm vụ của nhà tư vấn.

Chàng thanh niên: Thầy nói sao cơ?

Triết gia: Sau khi được tư vấn tâm lý, người đến tư vấn sẽ quyết định như thế nào? Thay đổi lối sống hay không thay đổi? Đó là nhiệm vụ của người đó, nhà tư vấn tâm lý không thể can thiệp.

Chàng thanh niên: Không, sao có thể chấp nhận một thái độ vô trách nhiệm như thế chứ!

Triết gia: Tất nhiên nhà tư vấn sẽ hỗ trợ hết sức. Nhưng không thể can thiệp vào những điều xảy ra sau đó. Có một câu tục ngữ là "Có thể dẫn con ngựa tới dòng nước nhưng không thể bắt nó uống nước". Hãy nghĩ quan điểm tư vấn và hỗ trợ người khác nói chung trong tâm lý học Adler cũng giống như vậy. Phớt lờ mong muốn của người đó, bắt người ta "thay đổi" thì chỉ tổ phản tác dụng mạnh mẽ mà thôi.

Chàng thanh niên: Nhà tư vấn tâm lý không thay đổi cuộc đời của người đến tư vấn sao?

Triết gia: Chỉ mình mới có thể thay đổi được mình thôi.

Hãy bỏ qua nhiệm vụ của người khác

Chàng thanh niên: Vậy trường hợp người cứ giam mình trong phòng thì sao? Giống như cậu bạn tôi ấy. Thầy vẫn cho rằng phải phân chia nhiệm vụ, không được can thiệp, không liên quan gì đến cha mẹ sao?

Triết gia: Thoát khỏi hay không thoát khỏi tình trạng giam mình trong phòng, hoặc làm thế nào để thoát khỏi? Những việc này, về nguyên tắc là các nhiệm vụ người đó phải tự giải quyết, cha mẹ không thể can thiệp. Dù vậy, vì không phải là người dưng nên có lẽ cũng cần hỗ trợ theo cách nào đó. Lúc này, điều quan trọng hơn cả là ngày thường giữa họ đã xây dựng được mối quan hệ tin cậy đến mức nào để khi gặp khó khăn, con cái có thể nghĩ đến việc trao đổi thành thật với cha mẹ.

Chàng thanh niên: Thế nếu giả sử con thầy tự giam mình trong phòng, tách rời bản thân khỏi xã hội, thầy sẽ làm thế nào? Xin hãy trả lời với tư cách là một người cha chứ không phải một **Triết gia:**.

Triết gia: Trước hết, bản thân tôi sẽ nghĩ rằng "đây là nhiệm vụ của con". Tôi sẽ không can thiệp vào tình trạng ấy cũng như không chú ý quá mức. Và rồi tôi tìm cách gửi tới con mình thông điệp, bố mẹ luôn sẵn sàng giúp đỡ con khi con khó khăn. Cứ thế, nhận thấy được sự thay đổi của bố mẹ, đứa trẻ sẽ buộc phải hiểu rằng tìm cách giải quyết việc đó đã trở thành nhiệm vụ của mình. Có thể sẽ giải quyết bằng cách yêu cầu họ giúp đỡ, mà cũng có thể sẽ tự làm gì đó.

Chàng thanh niên: Con mình rứt ruột đẻ ra tự giam mình trong phòng, tách rời bản thân khỏi xã hội, mà thầy có thể suy nghĩ lý trí như vậy sao?

Triết gia: Những : cha mẹ nào buồn phiền về mối quan hệ với con, thường có khuynh hướng cho rằng "con cái chính là cuộc đời của mình". Nghĩa là cho rằng cả những nhiệm vụ của con cái cũng là nhiệm vụ của mình. Lúc nào cũng chỉ nghĩ đến con, tới khi nhận ra thì đã đánh mất "bản thân".

Nhưng, cho dù có cố gắng gánh vác những nhiệm vụ của con đến đâu chăng nữa thì con vẫn là một cá nhân độc lập, không thể hoàn toàn trở thành người như cha mẹ mong đợi. Việc học hành, công ăn việc làm, hoặc hành động lời nói nhỏ nhặt thường ngày cũng không hoàn toàn như cha mẹ mong đợi. Đương nhiên, cha mẹ sẽ lo lắng, cũng muốn can thiệp. Nhưng lúc nãy tôi đã nói "người khác không sống để đáp ứng mong đợi của cậu". Cho dù là con mình thì cũng không sống để đáp ứng mong đợi của mình.

Chàng thanh niên: Thầy nói rằng cho dù là người nhà thì cũng phải vạch rõ ranh giới?

Triết gia: Chính vì là người nhà gần gũi nên càng cần có ý thức phân chia rõ các nhiệm vụ hơn.

Chàng thanh niên: Như thế thì kỳ quặc quá! Thầy, thầy một đằng nói đến tình yêu, còn một đằng lại phủ nhận tình yêu! Nếu vạch ranh giới với người khác như thế thì còn tin được ai nữa chứ?!

Triết gia: Nghe này, trong hành vi tin tưởng cũng có phân chia nhiệm vụ. Tin tưởng đối phương là nhiệm vụ của cậu. Tuy nhiên, đối phương hành xử như thế nào trước mong đợi và tin tưởng của cậu lại là nhiệm vụ của đối phương. Nếu không vạch ranh giới ở đó mà cứ áp đặt mong đợi của mình lên người khác thì sẽ thành ra "can thiệp" thô bạo đấy. Dù đối phương không hành động như mình mong đợi thì mình có tiếp tục tin tưởng và yêu thương không? "Nhiệm vụ tình yêu" Adler đề cập đến bao gồm cả những câu hỏi loại đó.

Chàng thanh niên: Khó lắm, điều đó khó lắm!

Triết gia: Tất nhiên là khó. Nhưng hãy nghĩ thế này. Can thiệp vào nhiệm vụ của người khác, coi nhiệm vụ của người khác là của mình sẽ khiến cuộc đời mình trở nên khổ sở hơn. Những phiền muộn về cuộc đời đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người, nên trước hết hãy biết vạch ra ranh giới rằng "Từ đây trở đi không phải là nhiệm vụ của mình", sau đó bỏ qua những nhiệm vụ của người khác. Đó là bước đầu tiên để giảm gánh nặng của cuộc đời, khiến cuộc đời trở nên đơn giản.

Cách loại bỏ hoàn toàn những phiền muộn trong quan hệ giữa người với người

Chàng thanh niên: ... Tôi vẫn chưa thấy thuyết phục.

Triết gia: Vậy thì hãy giả định rằng bố mẹ cậu phản đối quyết liệt lựa chọn công việc của cậu. Thực tế thì đúng là họ có phản đối phải không?

Chàng thanh niên: Vâng, ngoài mặt thì không đến mức gay gắt, nhưng trong từng lời nói đều hàm ý không thích.

Triết gia: Vậy để tiện cho ta thảo luận, cứ cho là họ phản ứng gay gắt hơn mức đó. Bố cậu thì quát tháo, mẹ cậu thì khóc lóc. Họ không chấp nhận cậu làm thủ thư ở thư viện, thậm chí dọa rằng sẽ từ cậu nếu không nối nghiệp gia đình như anh trai. Nhưng việc khắc phục cảm xúc "không chấp nhận" như thế nào là nhiệm vụ của bố mẹ cậu chứ không phải nhiệm vụ của cậu. Không phải là điều cậu cần bận tâm.

Chàng thanh niên: Không, khoan đã! Nghĩa là thầy nói rằng "có làm bố mẹ buồn đến mấy cũng chẳng quan trọng" sao?

Triết gia: Chẳng quan trọng.

Chàng thanh niên: Thầy đùa tôi chắc! Làm gì có cái thứ triết học khuyến khích người ta bất hiểu chứ!

Triết gia: Điều duy nhất cậu có thể làm được cho cuộc đời của mình là lựa chọn con đường tốt nhất mà mình tin tưởng, chỉ vậy thôi. Trong khi đó, người khác đánh giá thế nào về lựa chọn đó lại là nhiệm vụ của họ, cậu chẳng làm gì được.

Chàng thanh niên: Đối phương nghĩ mình thế nào, yêu quý hay ghét mình là nhiệm vụ của đối phương, không phải là nhiệm vụ của mình. Ý thầy nói vậy sao?

Triết gia: Phân chia ra thì chính là như thế. Cậu quá bận tâm đến ánh mắt của người khác, bận tâm đến đánh giá của người khác, nên không ngừng mong muốn được người khác thừa nhận. Vậy tại sao

cậu bận tâm đến ánh mắt của người khác? Câu trả lời của tâm lý học Adler thật đơn giản: Là vì cậu vẫn chưa biết phân chia nhiệm vụ. Cậu ngộ nhận cả những nhiệm vụ vốn là của đối phương là "nhiệm vụ của bản thân".

Hãy nhớ lại câu nói của người bà "Chỉ cháu là để ý đến khuôn mặt mình thôi". Câu nói ấy đã chạm đến cốt lõi của việc phân chia nhiệm vụ. Người khác nghĩ gì khi nhìn khuôn mặt của cậu, đó là nhiệm vụ của người khác, cậu không thể làm gì được.

Chàng thanh niên: ... Ờ, về mặt lý thuyết thì tôi hiểu, về lý trí cũng có thể chấp nhận được! Nhưng, về mặt tình cảm, tôi lại không theo kịp quan điểm áp chế đó!

Triết gia: Vậy hãy suy nghĩ theo một góc độ khác. Chẳng hạn, có một người đang phiền muộn về mối quan hệ trong công ty. Cấp trên hoàn toàn không hiểu mình, cứ động đến chuyện gì cũng quát tháo. Có cố gắng đến mấy cũng không được cấp trên công nhận, thậm chí cấp trên cũng chẳng để tâm nghe anh ta nói chuyện nữa

Chàng thanh niên: Sếp của tôi chính là một người như thế.

Triết gia: "Tuy nhiên, liệu được người cấp trên đó công nhận có phải là "công việc" cậu cần ưu tiên số một không? Công việc giao cho cậu chắc chắn không phải là lấy lòng mọi người trong công ty.

Cấp trên ghét cậu. Không những thế rõ ràng là ghét vô cớ. Thế thì cậu chẳng cần phải làm thân làm gì."

Chàng thanh niên: Về lý thuyết là thế, nhưng đối phương là cấp trên của mình đấy? Bị cấp trên trực tiếp ghét thì làm sao mà làm việc được.

Triết gia: Đó lại là "lời nói dối cuộc đời" mà Adler nói đến. Bị cấp trên ghét nên không làm được việc. Công việc của mình không diễn ra suôn sẽ là tại cấp trên. Những người nói như vậy đang lấy sự tồn tại của cấp trên làm cái cớ cho "công việc không suôn sẻ". Cũng giống như cô gái bị bệnh đỏ mặt, cậu cần sự tồn tại của "người cấp trên đáng ghét", để nghĩ rằng chỉ cần không có người này, mình sẽ làm việc tốt hơn.

Chàng thanh niên: Không, thầy đâu có hiểu được quan hệ của tôi với cấp trên! Mong thầy đừng suy đoán tùy tiện!

Triết gia: Đây là điểm liên quan mật thiết tới nền tảng của tâm lý học Adler. Nếu cáu giận cậu sẽ chẳng thể bình tĩnh suy xét được. Nghĩ rằng "tại có người cấp trên đó nên mình không làm được việc", đấy hoàn toàn là thuyết nguyên nhân. Đừng nghĩ như thế mà hãy nhận ra điều ngược lại là "không muốn làm việc nên tạo ra một cấp trên đáng ghét". Hoặc "không muốn thừa nhận cái bản thân không làm được việc nên tạo ra một cấp trên đáng ghét". Đây là cách nghĩ của thuyết mục đích.

Chàng thanh niên: Nếu suy nghĩ theo quan điểm của thuyết mục đích mà thầy chủ trương thì có thể sẽ thành ra như thế. Nhưng trường hợp của tôi lại khác!

Triết gia: Vậy nếu cậu phân chia rạch ròi được các nhiệm vụ thì sẽ như thế nào? Sẽ là, cho dù cấp trên tức giận vô cớ đến mấy thì đó cũng không phải là nhiệm vụ của "mình". Ngang ngược vô lý là nhiệm vụ tự cấp trên phải giải quyết, chẳng cần cậu làm thân cũng chẳng cần nhẫn nhịn hạ mình, điều cậu cần làm chỉ là đối mặt với cuộc đời mình mà không nói dối, xử lý đúng các nhiệm vụ của mình. Nếu cậu hiểu được như thế thì mọi chuyện sẽ khác hẳn.

Chàng thanh niên: Nhưng, điều đó...

Triết gia: Chúng ta đều khổ sở vì mối quan hệ giữa người với người. Đó có thể là quan hệ với cha mẹ hoặc anh trai, có thể là quan hệ với những đồng nghiệp tại nơi làm việc. Và lần trước cậu đã nói là muốn một giải pháp cụ thể hơn nhỉ?

Đề xuất của tôi thế này. Trước hết, hãy nghĩ "đây là nhiệm vụ của ai?". Rồi phân chia nhiệm vụ, bình tĩnh vạch ranh giới từ đâu trở đi là nhiệm vụ của mình, từ đâu trở đi là nhiệm vụ của người khác. Và không can thiệp vào nhiệm vụ của người khác cũng không để bất cứ ai can thiệp vào nhiệm vụ của mình. Đây là một quan điểm cụ thể và mới mẻ triệt để của tâm lý học Adler, có thể thay đổi hoàn toàn những phiền muộn từ mối quan hệ giữa người với người

Chàng thanh niên: Ha ha, đúng thế, lúc trước thầy nói luận điểm của hôm nay là "tự do", hiện giờ tôi đã dần nhận ra điểm đó rồi.

Triết gia: Đúng vậy, chúng ta sẽ bàn tới "tự do" ngay đây.

Hãy chém đứt nút thắt Gordias

Chàng thanh niên: Đúng là nếu hiểu và thực hiện nguyên tắc phân chia rạch rời các nhiệm vụ thì ta sẽ trở nên tự do hoàn toàn trong mọi mối quan hệ với người khác. Nhưng tôi vẫn chưa thể chấp nhận được.

Triết gia: Tôi nghe đây.

Chàng thanh niên: Tôi nghĩ rằng về mặt lý thuyết, phân chia nhiệm vụ là hoàn toàn đúng. Người khác nghĩ về tôi như thế nào, đánh giá tôi như thế nào, đó là nhiệm vụ của người đó, tôi chẳng thể làm được gì. Và tôi chỉ cần sống cuộc đời mình mà không nói dối, làm việc mình cần làm. Điều đó chính xác đến mức gọi là chân lý cuộc đời cũng chẳng sai. Tuy nhiên, thầy hãy nghĩ xem. Về mặt luân lý hoặc đạo đức thì làm vậy có đúng không? Nghĩa là, cách sống rạch ròi ranh giới giữa mình và người khác ấy. Thô bạo gạt cả bàn tay chìa ra giúp đỡ của những người lo lắng cho mình, còn nói rằng "Anh đang định can thiệp vào cuộc sống của tôi đấy!". Chẳng phải là giẫm đạp lên thành ý của người khác à?

Triết gia: Cậu có biết Alexandros Đại đế không?

Chàng thanh niên: Alexandros Đại đế? Vâng, tôi đã học trong môn lịch sử thế giới...

Triết gia: Ông ấy là quốc vương Makedonia thế kỷ 4 trước Công nguyên. Trên đường chinh phạt vương quốc Lydia thuộc lãnh thổ Ba Tư, ông thấy trong đền thờ ở đó thờ một cỗ chiến xa. Chiến xa được Gordias, vị quốc vương trước đây chằng thật chặt vào cột đền thờ. Ở vùng đó lưu truyền lời sấm rằng "Người cởi được nút này sẽ thống trị châu Á". Đó là một nút thắt rất phức tạp, nhiều kẻ tài tình đã thử sức nhưng vẫn chưa ai tháo được. Cậu nghĩ Alexandros Đại đế đã làm gì với nút thắt đó?

Chàng thanh niên: Ông ấy đã cởi được nút thắt và trở thành hoàng đế châu Á?

Triết gia: Không phải. Alexandros Đại đế thấy nút thắt chặt quá liền rút kiếm chém đứt đôi.

Chàng thanh niên: Sao cơ?!

Triết gia: Nghe đồn lúc đó ông ấy đã nói rằng "Định mệnh không phải do sấm truyền mang lại mà phải mở đường bằng thanh kiếm của chính mình." Ông không cần sức mạnh của truyền thuyết mà tự làm nên định mệnh bằng thanh kiếm trong tay. Như cậu đã biết, sau đó ông đã trở thành hoàng đế cai trị một vùng lãnh thổ mênh mông từ Trung Đông tới Tây Á. Đó là giai thoại nổi tiếng dưới tên gọi "Nút thắt Gordias".

Nút thắt phức tạp ấy cũng chính là "gông cùm" trong mối quan hệ giữa người với người, không thể tháo gỡ theo cách thông thường mà phải cắt đứt bằng một cách hoàn toàn mới. Khi nói đến "phân chia nhiệm vụ", tôi luôn nhớ tới nút thắt Gordias.

Chàng thanh niên: Không phải tôi muốn cãi lại thầy, nhưng có phải ai cũng có thể trở thành Alexandros Đại đế đâu. Chính vì chém đứt nút thắt như ông ấy là việc không ai làm được mà bây giờ nó vẫn được kể lại như một sự tích anh hùng chứ? Phân chia nhiệm vụ cũng vậy. Dù biết cứ cầm kiếm cắt phăng đi là xong nhưng mãi vẫn không làm được. Bởi vì phân chia nhiệm vụ cuối cùng sẽ trở thảnh cắt đứt cả mối ràng buộc giữa người với người, dồn con người tới chỗ cô lập. Việc phân chia nhiệm vụ mà thầy nói đến hoàn toàn bỏ qua cảm xúc của con người! Như thế làm sao có thể làm chỗ dựa để xây dựng quan hệ tốt với người khác được chứ?!

Triết gia: Có thể xây dựng được chứ. Phân chia nhiệm vụ không phải là mục tiêu cuối cùng mà là lối vào của quan hệ giữa người với người.

Chàng thanh niên: Lối vào ư?

Triết gia: Chẳng hạn, khi đọc sách mà gí mặt vào sát cuốn sách thì sẽ chẳng nhìn thấy gì phải không? Tương tự như vậy, để xây dựng được mối quan hệ tốt với người khác, cần có một khoảng cách nhất

định. Nếu khoảng cách quá gần, dính sát vào nhau, thì thậm chí còn không đối diện trò chuyện được với đối phương.

Dù vậy, khoảng cách cũng không được quá xa. Cha mẹ cứ mắng mỏ con suốt thì đôi bên sẽ trở nên xa cách về mặt tâm hồn. Như vậy, trẻ không còn tâm sự với cha mẹ, cha mẹ cũng không còn có thể giúp đỡ trẻ khi cần thiết nữa. Quan trọng nhất là phải giữ được khoảng cách phù hợp, vươn tay ra là chạm tới nhưng không được xâm phạm vào lãnh địa của đối phương.

Chàng thanh niên: Dù là mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng cần khoảng cách sao?

Triết gia: Tất nhiên. Lúc nãy cậu nói phân chia nhiệm vụ giống như giẫm đạp lên thành ý của đối phương. Đó là suy nghĩ bị bó buộc bởi tư tưởng "đền đáp". Nếu người khác làm gì đó cho mình thì phải đền đáp, dù đó là điều mình không mong muốn.

Đây không hẳn là đáp lại thành ý mà chỉ là đang bị bó buộc bởi tư tưởng đền đáp. Dù đối phương có tác động thế nào, thì người quyết định việc mình cần làm vẫn là chính mình.

Chàng thanh niên: Ý thầy nói rằng bản chất của "mối ràng buộc" mà tôi nói thực ra là tư tưởng đền đáp sao?

Triết gia: Đúng vậy. Nếu trong quan hệ giữa người với người mà có "đền đáp" thì sẽ nảy sinh suy nghĩ: "tôi đã mang lại cho cậu điều này nên cậu cũng phải đáp lại như thế này". Tất nhiên, đây là một quan điểm trái ngược với phân chia nhiệm vụ. Chúng ta không được mong muốn đền đáp, cũng không được để mong muốn của người khác bó buộc mình.

Chàng thanh niên: Hừm.

Triết gia: Cũng có những trường hợp mà can thiệp vào nhiệm vụ của người khác lại dễ dàng hơn là phân chia nhiệm vụ. Chẳng hạn, khi dạy trẻ, đứa trẻ mãi không buộc được dây giày. Nếu xét từ góc độ của người mẹ bận rộn thì ra tay buộc hộ sẽ nhanh hơn là đợi con tự buộc. Nhưng đó là hành vi can thiệp, lấy đi nhiệm vụ của con. Kết quả của việc can thiệp nhiều lần là đứa trẻ sẽ chẳng học được gì,

cuối cùng sẽ đánh mất can đảm đối diện với các nhiệm vụ cuộc đời. Adler nói: "Những đứa trẻ không được dạy đối diện với khó khăn nhiều khả năng sẽ cố tránh né mọi khó khăn.

Chàng thanh niên: Nhưng đó là một quan điểm quá cứng nhắc!

Triết gia: Cả khi Alexandros Đại đế chém đứt nút thắt của Gordias, có lẽ cũng có người nghĩ như vậy. Rằng nút thắt dùng tay cởi mới có ý nghĩa, dùng kiếm chém là sai, Alexandros đã hiểu sai ý nghĩa của lời tiên tri.

Tâm lý học Adler có nhiều phần đi ngược với lẽ thường là: phủ nhận thuyết nguyên nhân, phủ nhận sang chấn tâm lý, áp dụng thuyết mục đích; cho rằng mọi phiền muộn của con người đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người, ngoài ra cả việc không mong muốn được thừa nhận lẫn phân chia nhiệm vụ đều đi ngược với lẽ thường.

Chàng thanh niên: Không được đâu. Tôi không thể chấp nhận được!

Triết gia: Tại sao?



"Phân chia nhiệm vụ" vừa nói đến quả là một nội dung gây chấn động. Đúng là khi cho rằng tất cả mọi phiền muộn đều từ mối quan hệ giữa người với người thì quan điểm phân chia nhiệm vụ sẽ hữu dụng. Chỉ cần giữ quan điểm như vậy, thế giới sẽ trở nên tương đối đơn giản. Nhưng đó là một lý thuyết lạnh lùng, chẳng có chút tình người. Làm sao có thể chấp nhận một thứ triết học như vậy! Chàng thanh niên đứng dậy, nói lớn.

Nhu cầu được thừa nhận dẫn tới mất tự do

Chàng thanh niên: Từ xưa tôi đã thấy bất mãn việc đó rồi! Người lớn tuổi trên đời đều khuyên thanh niên "Cứ làm gì mình thích!", hơn nữa còn nói với nụ cười đầy vẻ thông cảm, tỏ ra mình đứng về phe thanh niên. Nhưng đó chỉ là những lời đầu môi chót lưỡi, nói với những thanh niên xa lạ, chẳng có quan hệ gì với mình, mình cũng chẳng cần có trách nhiệm gì với họ mà thôi!

Trong khi đó, bố mẹ và giáo viên đưa ra những yêu cầu cụ thể chán ngắt như "Phải vào trường đó" hay "Phải tìm một công việc ổn định", đó không phải đơn thuần là can thiệp, trái lại còn cho thấy họ có trách nhiệm. Chính vì là người gần gũi với họ nên họ mới nghiêm túc nghĩ cho tương lai của người đó, không thốt ra những lời vô trách nhiệm như "Cứ làm gì mình thích"!

Chắc hẳn thầy cũng sẽ khuyên tôi với bộ dạng thông cảm đó, rằng "Cứ làm gì mình thích". Nhưng tôi không tin những lời này của người lạ đâu! Đó là những lời nói quá vô trách nhiệm, như gạt đi con sâu bướm trên vai vậy! Cho dù thiên hạ có giẫm nát con sâu bướm đó thì chắc thầy cũng thản nhiên nói "Không phải nhiệm vụ của tôi" rồi bỏ đi mà thôi! Cái gì mà phân chia nhiệm vụ chứ?! Thầy thật vô cảm.

Triết gia: Ha ha ha. Cậu dễ mất bình tĩnh nhỉ!

Tóm lại là, ở một mức độ nào đó cậu muốn người khác can thiệp, hoặc muốn người khác quyết định hộ con đường của mình phải không?

Chàng thanh niên: Nói thẳng ra thì có lẽ là thế! Đoán xem người khác mong đợi gì ở mình thì không khó. Trong khi đó, sống theo ý thích của mình lại rất khó. Mình mong muốn điều gì? Muốn trở thành người ra sao, sống một cuộc sống như thế nào? Những điều này đều rất khó hình dung cụ thể. Nếu nghĩ rằng ai cũng có ước mơ và mục tiêu rõ ràng thì thầy nhầm to rồi. Lẽ nào thầy không hiểu cả điều đó sao?!

Triết gia: Đúng là sống để đáp ứng mong đợi của người khác là cách sống dễ dàng thật. Vì như thế đã phó mặc cuộc đời của mình cho

người khác, giống như chạy theo đúng con đường cha mẹ đã vạch sẵn vậy. Dù có ít nhiều bất mãn nhưng hễ còn chạy trên con đường đó thì sẽ không bị lạc. Nhưng nếu tự quyết định con đường của mình, đương nhiên sẽ có khả năng lạc đường, thậm chí có khi còn lâm vào ngõ cụt "phải sống như thế nào?"

Chàng thanh niên: Lý do tôi mong muốn được người khác thừa nhận chính là ở chỗ đó! Lúc nãy thầy đã nhắc đến Chúa, nếu vào thời đại con người còn tin có Chúa thì có lẽ việc "Chúa đang dõi theo" có thể trở thành thước tấc đưa mình vào khuôn phép. Có lẽ chỉ cần được Chúa thừa nhận thì sẽ không cần người khác thừa nhận nữa. Nhưng thời đại đó đã kết thúc lâu rồi. Như vậy thì chỉ còn cách đưa mình vào khuôn phép nhờ "người khác đang quan sát". Sống một cuộc đời đàng hoàng để được người khác thừa nhận. Đôi mắt của người khác chính là biển chỉ đường cho tôi.

Triết gia: Chọn sự thừa nhận của người khác hay chọn con đường tự do không được thừa nhận, đó là vấn đề quan trọng, chúng ta hãy cùng suy nghĩ nào. Việc sống mà phải để ý ánh mắt của người khác, luôn thăm dò sắc mặt của người khác, sống để đáp ứng mong đợi của người khác có lẽ sẽ có biển chỉ đường cho cuộc đời thật, nhưng đó là cách sống vô cùng mất tự do.

Vậy tại sao lại chọn cách sống mất tự do đó? Cậu đã sử dụng cụm từ "nhu cầu được thừa nhận", nhưng có lẽ ý cậu là không muốn bị ai ghét phải không?

Chàng thanh niên: Làm gì có người nào cố tình muốn bị ghét chứ!

Triết gia: Đúng vậy. Đúng là không có ai mong muốn bị ghét cả. Nhưng, hãy nghĩ thế này. Phải làm thế nào mới không bị ai ghét? Câu trả lời chỉ có một. Luôn thăm dò sắc mặt người khác, đồng thời cam kết trung thành với tất cả mọi người. Nếu xung quanh có mười người thì sẽ trung thành với cả mười. Làm được như vậy thì trước mắt sẽ không bị ai ghét. Tuy nhiên, lúc này một mâu thuẫn lớn đang đợi cậu phía trước. Chính từ tâm nguyện không muốn bị ghét nên trung thành với cả mười người. Điều này giống như chính trị gia rơi vào chủ nghĩa dân túy, hứa "làm được" cả những điều không làm

được, nhận cả những trách nhiệm mà mình không gánh được. Tất nhiên, những lời nói dối đó sẽ sớm bị lật tẩy, và sau đó lòng tin sẽ mất, khiến cuộc đời càng khốn khổ hơn. Dĩ nhiên, áp lực vì phải tiếp tục nói dối cũng lên đến ngoài sức tưởng tượng.

Ở đây cậu hãy hiểu rõ. Sống để đáp ứng mong đợi của người khác và phó mặc cuộc đời mình cho người khác, đó là cách sống lừa dối bản thân, đồng thời lừa dối cả những người xung quanh mình.

Chàng thanh niên: Vậy thầy bảo tôi hãy sống ích kỷ và tùy tiện ư?

Triết gia: Phân chia rành rọt các nhiệm vụ không phải là ích kỷ. Đúng ra, chính can thiệp vào nhiệm vụ của người khác mới là một lối nghĩ ích kỷ. Cha mẹ bắt con cái học hành, can thiệp cả vào kế hoạch tương lai và đối tượng kết hôn. Những điều này đều là suy nghĩ ích kỷ.

Chàng thanh niên: Vậy thì con cái cứ sống tùy thích, không cần để ý đến mong muốn của cha mẹ phải không?

Triết gia: Chẳng có lý do gì khiến mình không được sống cuộc đời theo ý thích của mình cả.

Chàng thanh niên: Ha ha! Thầy, thầy vừa theo chủ nghĩa hư vô vừa theo chủ nghĩa vô chính phủ, đồng thời cũng theo chủ nghĩa khoái lạc. Tôi thấy buồn cười hơn là ngạc nhiên đấy!

Triết gia: Những người lớn đã chọn cách sống mất tự do sẽ phê phán những thanh niên đang sống tự do, nắm lấy khoảnh khắc này là "sống theo chủ nghĩa hưởng thụ". Tất nhiên đây là lời nói dối cuộc đời được thốt ra để người lớn ấy thuyết phục bản thân mình chấp nhận cuộc sống mất tự do đang có. Nếu là những người lớn đã chọn tự do thực sự sẽ không thốt ra những lời đó, có khi còn ủng hộ hãy sống tự do.

Chàng thanh niên: Được rồi, tóm lại thầy đã bảo xét cho cùng vấn đề cần bàn đến là tự do phải không? Vậy chúng ta hãy chuyển sang phần chính đi. Từ nãy đến giờ từ "tự do" đã xuất hiện quá nhiều lần, vậy thì tự do theo thầy nghĩ là gì? Chúng ta làm thế nào mới trở nên tự do?

Tự do thực sự là gì

Triết gia: Vừa rồi cậu thừa nhận "không muốn bị ai ghét" và nói rằng "chẳng có người nào lại cố tình muốn bị ghét".

Chàng thanh niên: Vâng.

Triết gia: Tôi cũng vậy. Tôi không muốn bị người khác ghét. Có thể nói "chẳng có người nào lại cố tình muốn bị ghét" là một nhận xét sắc sảo.

Chàng thanh niên: Đó là nhu cầu phổ quát mà!

Triết gia: Tuy nhiên, bất kể chúng ta nỗ lực đến đâu thì cũng có người ghét tôi và cũng có người ghét cậu. Đó cũng là sự thật. Khi bị ai đó ghét hoặc khi nhận thấy mình bị ghét thì cậu sẽ cảm thấy thế nào?

Chàng thanh niên: Có thể gói gọn trong hai chữ "khổ sở". Cứ mãi day dứt, dằn vặt tại sao mình lại bị ghét, hành động và lời nói của mình có chỗ nào chưa được, về sau phải thay đổi cách tiếp cận với người khác ra sao.

Triết gia: Không muốn bị người khác ghét. Đây là một nhu cầu rất tự nhiên, một thôi thúc không kiềm chế được. Immanuel Kant, người khổng lồ của triết học cận đại đã gọi những nhu cầu như vậy là "xu hướng (Neigung)".

Chàng thanh niên: Xu hướng?

Triết gia: Đúng vậy. Đó là nhu cầu mang tính bản năng, nhu cầu không kiềm chế được. Vậy thì việc sống thuận theo xu hướng, thuận theo nhu cầu và thôi thúc không kiềm chế được, sống như hòn đá lăn xuống dốc có phải là tự do hay không, thì tôi xin trả lời là không. Cách sống đó chỉ là làm nô lệ cho nhu cầu và thôi thúc. Tự do thực sự là đẩy bản thân đang lăn như vậy ngược lên dốc.

Chàng thanh niên: Đẩy ngược lên dốc?

Triết gia: "Sỏi đá thì vô lực. Một khi đã bắt đầu lăn xuống dốc sẽ tiếp tục lăn do các định luật tự nhiên như trọng lực và quán tính. Nhưng

chúng ta không phải là sỏi đá. Chúng ta là những tồn tại có thể cưỡng lại xu hướng, ngăn đà lăn của bản thân, leo ngược lên dốc.

Có lẽ nhu cầu được thừa nhận đúng là một nhu cầu tự nhiên. Thế thì để được người khác thừa nhận, chúng ta cứ thế lăn xuống dốc sao? Lẽ nào phải tự mài mòn mình giống như hòn đá lăn, cho đến khi đánh mất hình dạng cũ, trở nên tròn trịa? Hình cầu được tạo ra bằng cách đó, có thể nói đó "thực sự là mình" không? Không thể!

Chàng thanh niên: Ý thầy nói rằng việc cưỡng lại bản năng và thôi thúc chính là tự do?

Triết gia: Như tôi đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần, tâm lý học Adler cho rằng "Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người". Nghĩa là chúng ta mong muốn tự do là mong muốn được giải thoát khỏi mối quan hệ giữa người với người. Nhưng chắc chắn con người không thể sống một mình trong vũ trụ. Nếu nghĩ đến đây, cũng đồng nghĩa với việc đã tìm ra được câu trả lời cho câu hỏi "tự do là gì?

Chàng thanh niên: Đó là gì vậy?

Triết gia: "Tự do là bị người khác ghét".

Chàng thanh niên: Thầy nói sao cơ?

Triết gia: Việc cậu bị ai đó ghét là bằng chứng cho việc cậu đã thực thi tự do của mình, cậu đang sống tự do. Là biểu hiện của việc sống theo phương châm của chính mình.

Chàng thanh niên: Không, nhưng...

Triết gia: Đúng là bị ghét thật là khổ sở. Nếu được, tôi muốn sống mà không bị ai ghét, muốn thỏa mãn nhu cầu được thừa nhận nhiều nhất có thể. Nhưng, xoay xở để không bị ai ghét là một cách sống vô cùng mất tự do, đồng thời cũng bất khả thi.

Nếu muốn thực thi tự do thì phải trả giá. Và cái giá của tự do trong mối quan hệ giữa người với người, chính là bị người khác ghét.

Chàng thanh niên: Không phải! Tuyệt đối không phải! Thứ đó không phải là tự do! Đó là tư tưởng tà ma dụ dỗ con người "hãy trở

thành kẻ xấu"!

Triết gia: Chắc chắn cậu vẫn hình dung tự do là "thoát khỏi tổ chức". Rằng, được rời khỏi gia đình, trường học, xã hội hay quốc gia tức là được tự do. Nhưng cho dù rời khỏi tổ chức, cậu cũng không có được tự do thật sự. Chừng nào còn chưa trả cái giá là không để ý đến nhận xét của người khác, không sợ bị người khác ghét, không tìm kiếm sự thừa nhận từ người khác, thì cậu còn chưa được theo đuổi trọn vẹn cách sống của mình, tức là không có được tự do.

Chàng thanh niên: ... Thầy bảo tôi "hãy để người khác ghét mình" sao?

Triết gia: Tôi chỉ nói cậu đừng sợ bị ghét.

Chàng thanh niên: Nhưng điều đó...

Triết gia: Không phải tôi bảo cậu hãy cố tình chọn cách sống làm người khác ghét hay hãy làm chuyện xấu xa. Đừng hiểu nhầm điều này.

Chàng thanh niên: Không, không, vậy để tôi hỏi cách khác. Liệu con người có chịu được gánh nặng của tự do không? Con người thật sự mạnh mẽ đến mức đó ư? Có thể một mình bất chấp, cho dù bị cha mẹ ghét cũng không sao ư?

Triết gia: Không phải là sẵn sàng ở một mình, cũng không phải là bất chấp. Chỉ là phân chia nhiệm vụ thôi. Dù có người không ưa cậu thì đó cũng không phải là nhiệm vụ của cậu. Và cả ý nghĩ rằng "Họ phải quý mến mình mới đúng" hay "Mình đã cố gắng đến mức này mà vẫn không ưa thì lạ quá" cũng là một dạng tư duy theo lối đền đáp, can thiệp vào nhiệm vụ của đối phương.

Không sợ bị ghét mà cứ tiến lên phía trước. Không sống như hòn đá lăn xuống dốc mà gắng leo lên con dốc trước mặt. Đó chính là tự do đối với con người.

Nếu trước mặt tôi có hai lựa chọn "cuộc đời được tất cả mọi người yêu mến" và "cuộc đời có những người ghét mình", tôi sẽ không hề băn khoăn mà chọn cuộc đời sau. tôi quan tâm tới việc mình như thế

nào hơn là mình được mọi người đánh giá ra sao. Cũng có nghĩa là tôi muốn sống tự do.

Chàng thanh niên: ... Hiện giờ thầy có tự do không?

Triết gia: Có chứ. Tôi tự do.

Chàng thanh niên: Tuy thầy không muốn bị ghét nhưng có bị ghét cũng không sao?

Triết gia: Đúng vậy. "Mong muốn không bị ghét" có thể là nhiệm vụ của tôi, nhưng "ghét tôi hay không" lại là nhiệm vụ của người khác. Cho dù có người không ưa tôi thì tôi cũng chẳng can thiệp được. Giống như câu thành ngữ vừa nhắc đến lúc trước thì tôi sẽ chỉ nỗ lực "dẫn con ngựa tới dòng nước", còn uống hay không lại là nhiệm vụ của con ngựa.

Chàng thanh niên: ... Thật là một kết luận khó nghĩ.

Triết gia: Lòng can đảm dám hạnh phúc bao gồm cả "can đảm dám bị ghét" nữa. Khi có được can đảm đó thì mối quan hệ với người khác của cậu sẽ nhẹ nhõm hẳn.

Lá bài "mối quan hệ với người khác" luôn do bản thân mình nắm giữ

Chàng thanh niên: Tôi không thể ngờ rằng tới thư phòng của thầy lại được thuyết giáo về việc "bị ghét" đấy.0

Triết gia: Tôi cũng biết đó không phải là điều dễ tiếp nhận. Chắc chắn cũng cần có thời gian để nghiền ngẫm và thẩm thấu. Có lẽ hôm nay có nói thêm nữa cậu cũng sẽ không vào đầu. Vì vậy, trước khi kết thúc buổi trò chuyện lần này, tôi sẽ kể một câu chuyện liên quan đến việc phân chia nhiệm vụ của chính tôi.

Chàng thanh niên: Vâng.

Triết gia: Đây cũng lại là mối quan hệ với cha mẹ.

Từ nhỏ, quan hệ giữa hai cha con tôi đã không được tốt lắm. Chúng tôi chẳng lần nào nói chuyện với nhau cho ra hồn mãi cho đến khi mẹ mất lúc tôi ở độ tuổi hai mươi, sau đó quan hệ giữa cha con tôi chỉ ngày càng tệ hơn. Đúng vậy, cho tới khi tôi tình cờ gặp được tâm lý học Adler và hiểu được tư tưởng của Adler.

Chàng thanh niên: Tại sao quan hệ của hai cha con thầy lại không tốt vậy?

Triết gia: Trong ký ức tôi có lưu lại hình ảnh từng bị cha đánh. Tôi không nhớ cụ thể mình đã làm gì mà bị như thế, chỉ nhớ tôi nấp dưới gầm bàn để trốn cha, song vẫn bị ông lôi ra đánh rất đau, không chỉ một lần.

Chàng thanh niên: Nỗi sợ hãi đó trở thành sang chấn...

Triết gia: Tôi cũng nghĩ như thế cho đến khi gặp được tâm lý học Adler. Vì cha tôi là người ít nói, tính tình thất thường. Nhưng cho rằng "Vì từng bị đánh nên quan hệ trở nên xấu đi" là cách nghĩ theo thuyết nguyên nhân của Freud. Nếu đứng trên quan điểm thuyết mục đích của Adler thì cách lý giải quy luật nhân quả lại đảo ngược hoàn toàn. Nghĩa là, "tôi không muốn gây dựng quan hệ tốt với cha nên đã gọi ra ký ức bị đánh".

Chàng thanh niên: Thầy nói rằng thầy có "mục đích" không muốn quan hệ tốt với cha trước ư?

Triết gia: Đúng là như thế. Đối với tôi, không cải thiện mối quan hệ với cha thì sẽ thuận tiện hơn. Tôi có thể bao biện rằng cuộc đời mình không suôn sẻ là tại người cha đó. Cách nghĩ đó là điều "thiện" đối với tôi, có lẽ cũng có phần "trả đũa" người cha phong kiến.

Chàng thanh niên: Đó chính là điều tôi muốn hỏi! Kể cả quy luật nhân quả đảo ngược, ví như trường hợp của thầy, có thể tự phân tích ra được ý nghĩ của mình "Không phải vì bị đánh nên quan hệ với cha không tốt, mà là vì không muốn quan hệ tốt với cha nên gọi ra ký ức bị đánh", thì trên thực tế có gì khác chứ? Sự thật là hồi nhỏ thầy bị đánh, điều đó đâu có thay đổi?

Triết gia: Điều này có lẽ nên suy nghĩ từ góc độ lá bài của mối quan hệ giữa người với người. Một khi còn nghĩ theo thuyết nguyên nhân là "vì bị đánh nên quan hệ với cha mới tệ", thì tôi bây giờ chẳng làm gì được nữa. Nhưng, nếu nghĩ "vì không muốn quan hệ tốt với cha nên mới gợi ra ký ức bị đánh", thì sẽ thành ra tôi là người nắm lá bài "cải thiện mối quan hệ". Vì chỉ cần tôi thay đổi "mục đích", sẽ giải quyết được vấn đề.

Chàng thanh niên: Có thật là sẽ giải quyết được không?

Triết gia: Tất nhiên.

Chàng thanh niên: Liệu có thể nghĩ vậy từ tận đáy lòng không? Về lý trí thì tôi hiểu, nhưng về cảm xúc thì không chấp nhận được.

Triết gia: Vì thế mới phải phân chia nhiệm vụ. Đúng là quan hệ giữa hai cha con tôi từng rất phức tạp. Trên thực tế, cha tôi là người ngoan cố, tôi không hề nghĩ có thể dễ dàng thay đổi được suy nghĩ của ông ấy. Không chỉ có thế, nhiều khả năng ông ấy đã quên cả việc từng đánh tôi.

Nhưng, khi tôi đã quyết tâm cải thiện mối quan hệ, thì những điều như lối sống của cha tôi như thế nào, ông nghĩ gì về tôi, ông sẽ tỏ thái độ như thế nào khi tôi tiếp cận, đều không liên quan đến tôi. Cho dù ông không có ý định cải thiện mối quan hệ cũng chẳng sao

cả. Vấn đề là mình có quyết tâm hay không, và lá bài của mối quan hệ luôn do bản thân mình nắm giữ.

Chàng thanh niên: Lá bài của mối quan hệ luôn do bản thân mình nắm giữ...?

Triết gia: Đúng vậy. Nhiều người cho rằng lá bài của mối quan hệ với người khác là do người khác đó nắm giữ. Chính vì thế mới băn khoăn "người đó nghĩ thế nào về mình nhỉ?" rồi chọn cách sống đáp ứng mong đợi của người khác. Nhưng nếu biết phân chia rạch ròi các nhiệm vụ thì sẽ nhận ra mình đang nắm giữ tất cả các lá bài. Đây là một phát hiện mới.

Chàng thanh niên: Vậy thì trên thực tế, cha thầy đã thay đổi do thầy thay đổi?

Triết gia: Tôi không thay đổi để thay đổi cha mình. Đó là suy nghĩ sai lệch nhằm thao túng người khác.

Khi tôi thay đổi, người thay đổi chỉ là "tôi".

Tôi không biết kết quả đối phương sẽ trở nên như thế nào, và đó không phải là điều tôi can thiệp được. Đây cũng là phân chia nhiệm vụ. Tất nhiên, cùng với sự thay đổi của tôi - chứ không phải do sự thay đổi của tôi - cũng có khi đối phương sẽ thay đổi. Nhiều trường hợp đối phương buộc phải thay đổi, nhưng đó không phải mục đích của tôi và cũng không phải là kết quả chắc chắn sẽ đến. Dù sao thì, thay đổi bản thân nhằm làm phương tiện thao túng người khác rõ ràng là một quan điểm sai lệch.

Chàng thanh niên: Không được thao túng người khác, cũng không thể thao túng người khác?

Triết gia: Mọi người luôn hình dung mối quan hệ giữa người với người là "mối quan hệ giữa hai người" hoặc "mối quan hệ với nhiều người", nhưng thật ra trước hết là bản thân mình. Bị bó buộc bởi nhu cầu được thừa nhận thì suốt đời sẽ bị người khác nắm giữ "lá bài của mối quan hệ giữa người với người". Phó mặc lá bài của cuộc đời cho người khác, hay chủ động nắm lấy? Về nhà, cậu hãy thử suy nghĩ lại về phân chia nhiệm vụ và về tự do. Tôi sẽ đợi cậu đến lần sau.

Chàng thanh niên: Vâng. Tôi sẽ thử nghĩ một mình.

Triết gia: Vậy thì...

Chàng thanh niên: Thầy, cho phép tôi được hỏi một câu cuối cùng.

Triết gia: Cậu muốn hỏi gì?

Chàng thanh niên: ... Rốt cuộc, mối quan hệ giữa hai cha con thầy có cải thiện được không?

Triết gia: Tất nhiên là có. : Tôi nghĩ thế. Lúc về già, cha tôi bị bệnh, mấy năm cuối đời ông cần tôi và gia đình chăm sóc.

Một hôm, khi tôi đang chăm sóc ông như mọi khi, ông liền nói với tôi "cảm ơn". Vốn không hề biết trong vốn từ vựng của cha mình cũng có từ đó nên tôi vô cùng ngạc nhiên và biết ơn những ngày tháng đã qua. Chăm sóc ông một thời gian dài, tôi cho rằng mình đã làm điều mình có thể làm được, nghĩa là đưa cha tới bên dòng nước. Và cuối cùng ông đã uống nước. Tôi nghĩ vậy.

Chàng thanh niên: ... Cảm ơn thầy. Vậy lần tới, tôi sẽ đến vào giờ này.

Triết gia: Hôm nay tôi đã có một quãng thời gian vui vẻ. Cảm ơn cậu.

ĐÊM THỨ TƯ: Trung tâm thế giới nằm ở đâu

Suýt nữa thì bị lừa! Tuần sau, tức giận gõ cửa nhà Triết gia. Đúng là quan điểm phân chia nhiệm vụ có tác dụng thật, lần gặp trước quả thực anh ta đã bị thuyết phục hoàn toàn. Nhưng đó chẳng phải cách sống quá cô độc ư? Phân chia nhiệm vụ, giảm nhẹ gánh nặng quan hệ giữa người với người chẳng phải là cách đánh mất đi sự gắn kết với người khác à? Cuối cùng nhất định sẽ bị mọi người ghét chứ sao nữa? Nếu gọi điều đó là tự do thì thà mình chọn mất tự do!

Tâm lý học cá nhân và tổng thể luận

Triết gia: Ồ, sao mặt cậu khó đăm đăm vậy.

Chàng thanh niên: Từ hôm đó đến giờ, tôi đã bình tĩnh nghĩ về phân chia nhiệm vụ, rồi về tự do. Tôi đợi cho cảm xúc dịu xuống, suy nghĩ bằng cái đầu lý trí. Dù vậy, tôi vẫn thấy phân chia nhiệm vụ là chuyện không thể.

Triết gia: Chà, hãy nói cho tôi nghe đi!

Chàng thanh niên: Phân chia nhiệm vụ rốt cuộc là quan điểm giống như vạch ranh giới "tôi là tôi, anh là anh". Đúng là những phiền muộn bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người sẽ bớt đi. Tuy nhiên, cách sống như thế có thực sự đúng đắn không? Tôi không thể không cho rằng đó là chủ nghĩa cá nhân rất ích kỷ, lệch lạc. Hình như khi tôi đến gặp thầy lần đầu, thầy đã nói tên gọi chính thức của tâm lý học Adler là "tâm lý học cá nhân" nhỉ? Tôi cứ băn khoăn mãi về cái tên đó và cuối cùng đã nhận ra. Tâm lý học Adler hay còn gọi là tâm lý học cá nhân là một thứ học thuật của chủ nghĩa cá nhân dẫn dắt con người đến chỗ cô lập.

Triết gia: Đúng là cái tên "tâm lý học cá nhân" do Adler đặt có phần dễ gây hiểu nhầm. Tôi xin giải thích ngắn gọn. Trước hết, tâm lý học cá nhân tiếng Anh là "individual psychology". Và từ "individual" này mang ý nghĩ gốc là "không phân chia được".

Chàng thanh niên: Không phân chia được?

Triết gia: Có nghĩa là đơn vị nhỏ nhất không thể chia nhỏ hơn được nữa. Vậy cụ thể là không phân chia được cái gì? Adler phản đối quan điểm của thuyết nhị nguyên là phân chia ra tinh thần và thể xác, lý trí và tình cảm, ý thức và vô thức, xem xét chúng tách rời nhau.

Chàng thanh niên: Nghĩa là sao?

Triết gia: Chẳng hạn, hãy nhớ lại nữ sinh tới tư vấn về căn bệnh đỏ mặt. Tại sao cô bé lại bị bệnh đỏ mặt? Tâm lý học Adler không suy nghĩ về chứng bệnh thể xác trong vị thế tách rời với tâm hồn (tinh thần), mà cho rằng tâm hồn và thể xác là một khối thống nhất, là

một tổng thể không thể chia nhỏ ra được nữa. Kiểu như chân tay run rẩy, má đỏ bừng là do căng thẳng thần kinh hoặc mặt xanh lét là do sợ hãi.

Chàng thanh niên: Thì trong tinh thần và thể xác cũng có những phần liên quan với nhau mà.

Triết gia: Lý trí và tình cảm, ý thức và vô thức cũng giống vậy. Một người thông thường vốn bình tĩnh sẽ không đột nhiên hung hăng quát tháo vì giận dữ. Chúng ta không bị điều khiển bởi một cảm xúc tồn tại độc lập bên ngoài mình, con người chúng ta là một tổng thể thống nhất.

Chàng thanh niên: Không, điểm đó không đúng. Tinh thần và thể xác, lý trí và tình cảm, ý thức và vô thức phải tách biệt rạch ròi để xem xét mới có thể hiểu chính xác bản chất con người được. Đó là điều hiển nhiên mà.

Triết gia: Tất nhiên, sự thật là tinh thần và thể xác là hai thứ riêng biệt, lý trí và tình cảm khác nhau, đồng thời ý thức và vô thức cũng phải phân biệt.

Tuy nhiên, chẳng hạn, khi tôi giận dữ, quát tháo người khác thì đó là “tôi" với tư cách tổng thể đã chọn việc nổi giận quát tháo, chứ chắc chắn không phải là một tồn tại độc lập mang tên cảm xúc - không liên quan gì tới ý chí của tôi - cất tiếng quát tháo. Ở đây nếu phân biệt giữa "tôi" và "cảm xúc", cho rằng "cảm xúc đã khiến mình làm vậy, mình bị cảm xúc dẫn dắt" thì sẽ dễ dẫn tới lời nói dối cuộc đời.

Chàng thanh niên: Là chuyện tôi đã quát người phục vụ đó phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Quan điểm coi con người là một tồn tại không thể chia nhỏ hơn và suy xét "tôi với tư cách tổng thể" như thế gọi là "tổng thể luận" (holism).

Chàng thanh niên: Thì cứ cho là thế đi. Nhưng, tôi không muốn nghe thầy giảng giải kinh viện về định nghĩa "cá nhân" nữa. Nếu thảo luận tới cùng về tâm lý học Adler sẽ nhận ra, cuối cùng nó sẽ dẫn dắt con người đến sự cô lập "tôi là tôi, anh là anh". Tôi sẽ không

can thiệp vào việc của anh nên anh cũng đừng có can thiệp vào việc của tôi, cả hai hãy sống theo ý mình. Thầy hãy thẳng thắn phân tích điểm này xem.

Triết gia: Được rồi. Tư tưởng cơ bản của tâm lý học Adler là "Mọi nỗi phiền muộn đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người" thì cậu đã hiểu rồi phải không?

Chàng thanh niên: Vâng. Và quan điểm không can thiệp trong mối quan hệ giữa người với người, tức là phân chia nhiệm vụ, đã xuất hiện như một phương tiện để giải quyết những phiền muộn đó.

Triết gia: Lần trước chắc tôi đã nói điều này: "Để xây dựng được mối quan hệ tốt, cần một khoảng cách nhất định. Gần quá sẽ không thể đối diện nói chuyện với nhau. Nhưng xa cách quá cũng không được." Hãy nghĩ rằng, phân chia nhiệm vụ không phải là nhằm xa lánh người khác mà nhằm tháo gỡ búi chỉ rối trong quan hệ giữa người với người.

Chàng thanh niên: Tháo gỡ búi chỉ rối?

Triết gia: Đúng vậy. Hiện tại, cậu đang để sợi chỉ của bản thân quấn vào sợi chỉ của người khác rối tinh mà ngắm nhìn thế giới. Cậu cho rằng bỏ lẫn lộn tất cả các màu đỏ, xanh da trời, vàng, xanh lá cây với nhau là "gắn kết". Tuy nhiên, đó không phải là "gắn kết".

Chàng thanh niên: Thế thầy nghĩ thế nào về "gắn kết"?

Triết gia: Hôm trước tôi đã xem xét việc phân chia nhiệm vụ như là một cách giải quyết những phiền muộn trong mối quan hệ giữa người với người. Tuy nhiên, cho dù phân chia nhiệm vụ thì mối quan hệ giữa người với người cũng không phải vì thế mà kết thúc.

Đúng ra việc phân chia nhiệm vụ là xuất phát điểm của mối quan hệ giữa người với người. Hôm nay chúng ta sẽ cùng thảo luận sâu hơn về cách nhìn nhận của tâm lý học Adler về toàn bộ mối quan hệ giữa người với người, cũng như phương án đúng đắn để chúng ta xây dựng mối quan hệ với người khác.

Mục đích của mối quan hệ giữa người với người là "cảm thức cộng đồng"

Chàng thanh niên: Cho phép tôi thắc mắc điều này. Xin thầy chỉ trả lời bằng kết luận đơn giản thôi. Thầy nói phân chia nhiệm vụ là xuất phát điểm của mối quan hệ giữa người với người. Vậy thì "mục đích" của mối quan hệ giữa người với người nằm ở đâu?

Triết gia: Nếu cậu bảo tôi chỉ trả lời bằng kết luận thì đó là "cảm thức cộng đồng".

Chàng thanh niên: Cảm thức cộng đồng?

Triết gia: Vâng. Đây là khái niệm mấu chốt của tâm lý học Adler, cũng là điểm gây tranh cãi nhiều nhất. Thực tế là, khi Adler khởi xướng khái niệm cảm thức cộng đồng, nhiều người đã từ bỏ lý thuyết của ông.

Chàng thanh niên: Thú vị thật! Khái niệm đó là gì vậy?

Triết gia: Hình như trong lần gặp thứ hai, chúng ta đã nói tới việc coi người khác là "kẻ thù" hay là "bạn" nhỉ?

Ở đây hãy nghĩ xa hơn một bước nữa. Nếu coi người khác là bạn, sống giữa những người bạn, có lẽ chúng ta sẽ tìm được "chỗ đứng" cho mình ở đó. Hơn nữa, có lẽ ta sẽ nghĩ đến việc cống hiến cho những người bạn ấy - nghĩa là cho cộng đồng, Ý nghĩ coi người khác là bạn, cảm nhận được ở đâu đó "có chỗ đứng cho mình", đấy gọi là cảm thức cộng đồng.

Chàng thanh niên: Sao lại có ý kiến không đồng tình được nhỉ? Đó là một quan điểm vô cùng đúng đắn còn gì.

Triết gia: Vấn đề là nội hàm của khái niệm "cộng đồng". Nghe từ "cộng đồng", cậu hình dung một hình ảnh như thế nào?

Chàng thanh niên: Thì là các dạng tổ chức như gia đình, trường học, nơi làm việc, địa phương.

Triết gia: Cộng đồng mà Adler nói đến không chỉ là gia đình, trường học, nơi làm việc hay địa phương mà là tất cả những tồn tại gồm cả quốc gia và nhân loại, trải ra trên trục thời gian từ quá khứ đến tương lai, thậm chí bao hàm cả động thực vật và vật vô sinh nữa.

Chàng thanh niên: Sao cơ?

Triết gia: Nghĩa là, ông đề xướng cộng đồng là tất cả theo đúng nghĩa đen, bao quát từ quá khứ đến tương lai, thậm chí toàn bộ vũ trụ, chứ không phải là "cộng đồng" trong một phạm vi giới hạn như chúng ta thường hình dung.

Chàng thanh niên: Không, không, tôi chẳng hiểu gì cả. Vũ trụ? Quá khứ và tương lai? Thầy đang nói chuyện gì vậy?

Triết gia: Hầu như ai nghe đến đó cũng đều có cùng một phản ứng như cậu. Có lẽ đấy là điều không thể hiểu được ngay lập tức. Đến mức bản thân Adler cũng công nhận cộng đồng mà mình đề xướng là "lý tưởng không thể đạt được".

Chàng thanh niên: Ha ha. Thế thì làm khó nhau rồi. Vậy tôi xin hỏi ngược lại. Thầy có hiểu rõ và công nhận cảm thức cộng đồng toàn vũ trụ đó không?

Triết gia: Tôi nghĩ là có. Thậm chí tôi cho rằng không hiểu điều này là chưa hiểu được tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Chà, chà!

Triết gia: Như tôi đã nói suốt từ đầu đến giờ, tâm lý học Adler cho rằng "Mọi nỗi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người". Cội nguồn của bất hạnh chính là quan hệ giữa người với người. Nhưng nhìn theo cách khác thì cội nguồn của hạnh phúc cũng lại ở quan hệ giữa người với người.

Chàng thanh niên: Không sai.

Triết gia: Và cảm thức cộng đồng là chỉ số quan trọng nhất khi xem xét cách thức mối quan hệ để được hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Tôi xin được nghe cụ thể hơn.

Triết gia: Để chỉ cảm thức cộng đồng, tiếng Anh còn dùng từ "social interest". Nghĩa là "quan tâm đến xã hội". Đến đây, tôi xin hỏi một câu, cậu có biết đơn vị nhỏ nhất của xã hội theo cách nhìn của xã hội học là gì không?

Chàng thanh niên: Đơn vị nhỏ nhất của xã hội? Có phải là gia đình?

Triết gia: Không, là tôi và anh. Chỉ cần có hai người là sẽ xuất hiện xã hội, xuất hiện cộng đồng. Để hiểu được cảm thức cộng đồng mà Adler nói đến thì trước hết hãy lấy "tôi và anh" làm khởi điểm

Chàng thanh niên: Khởi điểm để làm gì?

Triết gia: Để chuyển từ cố chấp vào bản thân (self interest) thành quan tâm đến người khác (social interest).

Chàng thanh niên: Cố chấp vào bản thân? Quan tâm đến người khác? Đó là gì vậy?

Tại sao chỉ quan tâm đến mình?

Triết gia: Ta hãy suy nghĩ qua các ví dụ cụ thể. Ở đây, tôi sẽ thay từ "cố chấp vào bản thân" thành "tự coi mình là trung tâm" cho dễ hiểu. Một người tự coi mình là trung tâm, theo cậu hình dung là một người như thế nào?

Chàng thanh niên: Ừm, tôi nghĩ đến đầu tiên là một nhân vật giống như bạo chúa, hành xử ngang ngược, bất chấp ảnh hưởng đến người khác, chỉ nghĩ cho mình, cho rằng thế giới xoay quanh mình, cậy quyền cậy thế, như một vị vua chuyên quyền ý vào bạo lực. Là nhân vật gây ra nhiều phiền phức cho những người xung quanh. Có lẽ đúng kiểu bạo chúa điển hình như vua Lear trong kịch của Shakespeare.

Triết gia: Vậy à.

Chàng thanh niên: Mặt khác, những nhân vật không phải là bạo chúa nhưng lại phá hoại sự hòa hợp của tập thể cũng có thể là loại người tự coi mình là trung tâm. Không tham gia hoạt động tập thể, thích làm việc một mình. Dù có đến muộn hay lỡ hẹn cũng chẳng thèm rút kinh nghiệm. Tóm gọn lại là những con người tùy tiện.

Triết gia: Quả thực ấn tượng chung đối với những người tự coi mình là trung tâm đều là như vậy. Tuy nhiên, tôi cần phải bổ sung thêm một kiểu nữa. Thực ra những người không biết "phân chia nhiệm vụ", bị bó buộc bởi nhu cầu được thừa nhận cũng lại là kẻ tự coi mình là trung tâm.

Chàng thanh niên: Tại sao?

Triết gia: Hãy nghĩ về bản chất của nhu cầu được thừa nhận. Người khác chú ý đến mình đến mức nào, đánh giá mình như thế nào? Nói cách khác là đáp ứng nhu cầu đó ra sao? Những người bị bó buộc bởi nhu cầu được thừa nhận, ngoài mặt có vẻ như chú ý đến người khác, nhưng thực ra là chỉ chú ý đến mình, đánh mất sự quan tâm đến người khác, chỉ còn quan tâm đến mình, nghĩa là tự coi mình là trung tâm.

Chàng thanh niên: Vậy thầy bảo kẻ sợ bị người khác đánh giá như tôi cũng là hạng tự coi mình là trung tâm sao? Cho dù tôi chú ý đến người khác, cố gắng hòa hợp với người khác?!

Triết gia: Đúng vậy. Nếu xét theo ý nghĩa chỉ quan tâm đến "mình" thì đấy cũng là thói tự coi mình là trung tâm. Chính vì muốn được người khác nghĩ tốt về mình nên cậu mới bận tâm đến ánh mắt của người khác. Đó không phải là quan tâm đến người khác mà chính là cố chấp lấy bản thân.

Chàng thanh niên: Nhưng...

Triết gia: Hôm trước tôi đã nói, việc có người nghĩ không tốt về cậu chính là bằng chứng cậu đang sống tự do. Có lẽ khi nghe vậy, cậu đã cảm thấy có hơi hướm tự coi mình là trung tâm ở đó. Tuy nhiên qua phần thảo luận vừa rồi chắc hẳn cậu đã hiểu. Chính cách sống không ngớt bận tâm đến "người khác đánh giá mình như thế nào" mới là lối sống coi mình là trung tâm, chỉ quan tâm đến "mình".

Chàng thanh niên: Ha ha, đây quả là một phát ngôn đáng kinh ngạc!

Triết gia: Không riêng gì cậu mà những người chỉ cố chấp lấy "mình" đều là loại tự coi mình là trung tâm. Chính vì vậy cần chuyển từ "cố chấp lấy mình" sang "quan tâm đến người khác".

Chàng thanh niên: Được rồi. Đúng là tôi chỉ chú ý đến mình. Tôi công nhận điều đó. Tôi chỉ toàn bận tâm xem người khác đánh giá mình như thế nào chứ không để tâm người khác như thế nào. Thầy bảo tôi tự coi mình là trung tâm, tôi cũng không thể phản đối. Nhưng hãy thử nghĩ xem. Nếu cuộc đời mình là một bộ phim dài tập thì nhân vật chính chắc chắn là "mình" nhỉ? Tập trung máy quay về phía nhân vật chính có gì sai chứ?

Cậu không phải trung tâm của thế giới

Triết gia: Hãy suy nghĩ tuần tự nhé. Trước hết, là một thành viên của cộng đồng, chúng ta thuộc về cộng đồng, cảm nhận được rằng mình có chỗ đứng trong cộng đồng, nhận thức được "mình có thể ở đây", cũng có nghĩa là có cảm giác thuộc về một nơi nào đó. Đây chính là nhu cầu cơ bản của con người.

Chẳng hạn, học hành, công việc, bạn bè rồi yêu đương, kết hôn cũng đều gắn với việc tìm kiếm một nơi đem lại cảm giác "mình có thể ở đây". Cậu có nghĩ vậy không?

Chàng thanh niên: Vâng, đúng vậy, đúng là như vậy! Tôi hoàn toàn đồng cảm!

Triết gia: Và nhân vật chính của cuộc đời mình chính là "mình". Nhận thức này không có vấn đề gì cả. Nhưng thế không có nghĩa là "mình" đang ngự trị tại trung tâm của thế giới. "Mình" tuy là nhân vật chính trong cuộc đời mình, nhưng rốt cuộc cũng chỉ là một thành viên của cộng đồng, một phần của tổng thể.

Chàng thanh niên: Một phần của tổng thể?

Triết gia: Người chỉ quan tâm đến bản thân mình thường cho rằng mình ở trung tâm thế giới. Đối với họ, những người khác chỉ là "người sẽ làm gì đó cho mình", thậm chí họ không tự giác mà nghĩ rằng: "Tất cả đều tồn tại để phục vụ mình, phải ưu tiên cho cảm xúc của mình."

Chàng thanh niên: Cứ như là hoàng tử hay công chúa vậy.

Triết gia: Vâng. Chính xác là thế. Họ đã đi quá giới hạn "nhân vật chính của cuộc đời mình" mà muốn trở thành "nhân vật chính của thế giới". Vì thế, khi tiếp xúc với người khác, họ chỉ toàn nghĩ: "Người này sẽ làm được gì cho mình?" Nhưng - có lẽ đây là điểm khác với công chúa hoặc hoàng tử - mong muốn đó không phải lần nào cũng được đáp ứng. Vì "người khác không sống để đáp ứng mong đợi của mình".

Chàng thanh niên: Đúng vậy.

Triết gia: Thế là khi không được đáp ứng mong đợi, họ sẽ vô cùng thất vọng, cảm thấy bị sỉ nhục kinh khủng, rồi oán giận rằng "người đó chẳng làm gì cho mình", "người đó đã phản bội lại kỳ vọng của mình", "người đó không phải là bạn nữa mà là kẻ thù". Người tin rằng mình là trung tâm của thế giới thì chẳng mấy chốc sẽ chịu hậu quả là mất "bạn".

Chàng thanh niên: Điều đó thật lạ. Chính thầy đã nói là "chúng ta đang sống trong một thế giới chủ quan" còn gì. Một khi thế giới còn là không gian chủ quan thì trung tâm của nó không phải ai khác ngoài mình. Điều đó thì tôi không thể nhường người khác được!

Triết gia: Có lẽ khi dùng từ "thế giới", cậu thường hình dung ra một thứ giống như bản đồ thế giới nhỉ?

Chàng thanh niên: Bản đồ thế giới? Nghĩa là sao?

Triết gia: Chẳng hạn, trên bản đồ thế giới được sử dụng ở Pháp, ngoài cùng bên trái là châu Mỹ còn ngoài cùng bên phải là châu Á. Tất nhiên, nằm giữa bản đồ là châu Âu, là Pháp. Trái lại, bản đồ được sử dụng ở Trung Quốc thì Trung Quốc nằm ở giữa, châu Mỹ nằm ở ngoài cùng bên phải, châu Âu ở ngoài cùng bên trái. Có lẽ khi người Pháp xem bản đồ thế giới phiên bản Trung Quốc, sẽ cảm thấy khó chịu khó diễn tả bằng lời, giống như mình bị đẩy ra rìa vô cớ hay thế giới bị cắt rời tùy tiện.

Chàng thanh niên: Vâng, nhất định là vậy.

Triết gia: Nhưng, khi quan sát thế giới trên quả địa cầu thì sẽ thế nào? Nếu là quả địa cầu thì có thể coi Pháp là trung tâm, cũng có thể coi Trung Quốc là trung tâm, Brazil là trung tâm. Mọi nơi đều là trung tâm nhưng cũng chẳng nơi nào là trung tâm. Tùy thuộc vào vị trí và góc độ của người xem mà tồn tại vô số trung tâm. Quả địa cầu chính là như vậy.

Chàng thanh niên: Ừm, đúng là thế thật.

Triết gia: Điều tôi nói lúc nãy rằng "cậu không phải trung tâm thế giới" cũng vậy. Cậu là một phần của cộng đồng chứ không phải trung tâm của cộng đồng.

Chàng thanh niên: Tôi không phải là trung tâm của thế giới. Thế giới không phải là một bản đồ phẳng mà có hình cầu giống như quả địa cầu. Về mặt lý thuyết thì tôi tạm hiểu. Nhưng, tại sao lại phải cố ý thức rằng mình "không phải là trung tâm thế giới"?

Triết gia: Ở đây chúng ta sẽ quay lại phát biểu đầu tiên. Chúng ta đều mong muốn cảm giác thuộc về một nơi nào đó, rằng "mình có thể ở đây". Nhưng tâm lý học Adler cho rằng muốn đạt được cảm giác thuộc về một nơi nào đó thì điều cần thiết là không chỉ đơn giản có mặt ở đó, mà phải tích cực thực hiện cam kết với cộng đồng.

Chàng thanh niên: Thực hiện cam kết ư? Cụ thể nghĩa là gì vậy?

Triết gia: Là đối diện với "nhiệm vụ cuộc đời". Nghĩa là không lảng tránh các nhiệm vụ của mối quan hệ giữa người với người như công việc, bạn bè, tình yêu mà tích cực chủ động đối mặt. Nếu cậu cho rằng "mình là trung tâm thế giới" thì có lẽ sẽ chẳng buồn chủ động cam kết với cộng đồng nữa, bởi những người khác đều là "người làm gì đó cho mình", mình chẳng cần phải tự làm gì cả.

Tuy nhiên, cả tôi và cậu đều không phải trung tâm thế giới. Chúng ta phải dùng chính đôi chân của mình, chủ động tiến lên đối diện với nhiệm vụ của mối quan hệ giữa người với người. Phải nghĩ "mình có thể mang lại điều gì cho người này?" chứ không phải "người này có thể làm gì cho mình?" Đó mới là cam kết với cộng đồng.

Chàng thanh niên: Ý thầy nói chính nhờ trao đi mà lại tìm được chỗ đứng cho mình sao?

Triết gia: Đúng. Cảm giác thuộc về nơi nào đó không phải là điều bẩm sinh đã có mà phải do chính tay mình giành lấy.



Cảm thức cộng đồng, khái niệm cốt lõi của tâm lý học Adler, cũng là điểm gây tranh cãi nhiều nhất. Quả thực khó mà chấp nhận được quan điểm đó ngay. Tất nhiên, anh cũng bất mãn cả việc bị chỉ trích "tự coi mình là trung tâm". Tuy nhiên, điều anh khó chấp nhận hơn cả là phạm vi của cộng đồng bao gồm cả vũ trụ và vật vô sinh.

Không hiểu Adler và này đang nói đến chuyện gì vậy? Chàng thanh niên bối rối cất lời.

Hãy nghe tiếng nói của cộng đồng lớn hơn

Chàng thanh niên: Hừm, tôi lại càng không hiểu. Cho phép tôi sắp xếp lại một chút. Trước hết, thầy nói rằng, lối vào của mối quan hệ giữa người với người là "phân chia nhiệm vụ", còn mục đích là "cảm thức cộng đồng". Và cảm thức cộng đồng nghĩa là "coi người khác là bạn, có thể cảm nhận được ở đó có chỗ đứng cho mình". Những điều này đều dễ hiểu, có thể chấp nhận được.

Tuy nhiên, về chi tiết thì tôi vẫn chưa thấy thuyết phục. Chẳng hạn, "cộng đồng" mở rộng đến toàn bộ vũ trụ, bao gồm cả quá khứ và tương lai, từ sinh vật đến vật vô sinh, nghĩa là sao?

Triết gia: Tiếp nhận khái niệm "cộng đồng" mà Adler đề cập đến theo đúng nghĩa đen của từ đó rồi hình dung ra vũ trụ và vật vô sinh trên thực tế thì sẽ rất khó hiểu. Vậy thì trước mắt cứ coi phạm vi của cộng đồng là vô hạn đi.

Chàng thanh niên: Vô hạn?

Triết gia: Chẳng hạn, có người vừa nghỉ hưu đã mất hết tinh thần. Họ không chấp nhận được việc mình chỉ là một "con người đơn thuần", bị tách rời khỏi cộng đồng là công ty, bị mất địa vị, không danh thiếp, chẳng tên tuổi, nghĩa là trở thành "bình thường", nên già sọp đi.

Nhưng đó chẳng qua chỉ là bị tách ra khỏi một cộng đồng nhỏ là công ty. Ai cũng thuộc một cộng đồng khác nữa. Vì nói gì thì nói, chúng ta đều thuộc về cộng đồng Trái đất, thuộc về cộng đồng vũ trụ.

Chàng thanh niên: Điều đó chẳng qua chỉ là ngụy biện!

Đột nhiên bị nói "cậu đang thuộc về vũ trụ" thì cũng làm gì có cảm giác thuộc về nơi đó chứ!

Triết gia: Đúng là sẽ không thể đột nhiên mà hình dung ra vũ trụ ngay được. Nhưng tôi muốn cậu không bị bó buộc trong cộng đồng ngay trước mắt mình mà phải nhận thức được rằng mình thuộc về

cộng đồng lớn hơn, chẳng hạn như quốc gia hay địa phương, và đang cống hiến theo một cách nào đó cả ở tầm đó nữa.

Chàng thanh niên: Vậy trường hợp như thế này thì sao?

Giả sử có một người không kết hôn, mất việc, mất bạn, tránh tiếp xúc với người khác, đang sống nhờ vào tiền của cha mẹ. Anh ta trốn tránh "nhiệm vụ công việc", "nhiệm vụ bạn bè" và "nhiệm vụ tình yêu". Có thể nói rằng thậm chí cả người đó cũng đang thuộc một cộng đồng nào đó không?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Chẳng hạn, anh ta mua một ổ bánh mì. Anh ta trả một đồng tiền. Số tiền anh ta trả không chỉ được hoàn trả lại cho người làm bánh mì mà chắc chắn còn tiếp tục hoàn trả cho rất nhiều người khác, như người sản xuất bột mì và bơ, hay người lái xe đã vận chuyển sản phẩm đó, người bán xăng, rồi cả người ở nước sản xuất dầu, tất cả những người đó đều có liên quan mật thiết với nhau. Con người tuyệt đối không và cũng không thể rời xa cộng đồng để sống "một mình".

Chàng thanh niên: Thầy bảo tôi đi mua bánh mì mà còn phải tưởng tượng đến mức đó sao?

Triết gia: Không phải là tưởng tượng mà là sự thực. Cộng đồng mà Adler đề cập không phải là những tồn tại trực quan như gia đình, công ty mà còn bao gồm cả những gắn kết không nhìn thấy được.

Chàng thanh niên: Tôi xin phép được nói rằng thầy đang trốn vào lý thuyết trừu tượng. Điều cần bàn đến lúc này là cảm giác thuộc về nơi nào đó, rằng "mình có thể ở đây". Và các cộng đồng nhìn thấy được sẽ cho cảm giác ấy rõ rệt hơn hẳn. Thầy công nhận điều đó không?

Chẳng hạn, khi so sánh giữa cộng đồng "công ty" và cộng đồng "Trái đất" thì cảm giác "mình là một thành viên của công ty này" rõ ràng hơn. Nếu dùng đúng từ của thầy thì là, khoảng cách và mức độ thân thiết của mối quan hệ giữa người với người ở hai đằng khác hẳn nhau. Hiển nhiên là chúng ta luôn hướng tới một cộng đồng nhỏ hơn khi tìm kiếm cảm giác thuộc về nơi nào đó.

Triết gia: Rất sâu sắc. Vậy thì chúng ta hãy cùng nghĩ xem tại sao lại cần ý thức đến nhiều cộng đồng và ý thức đến cộng đồng lớn hơn.

Tôi xin nhắc lại là chúng ta đều thuộc về nhiều cộng đồng. Như thuộc về gia đình, thuộc về trường học, thuộc về doanh nghiệp, thuộc về xóm giềng, thuộc về quốc gia. Đến đây thì cậu đồng ý với tôi chứ?

Chàng thanh niên: Tôi đồng ý.

Triết gia: Thế thì giả sử cậu đang là học sinh và coi cộng đồng "trường học" là tuyệt đối. Nghĩa là, cho rằng trường học chính là tất cả, vì có trường học nên mình mới là "mình", không thể có "mình" khác. Nhưng, đương nhiên cậu có thể gặp một vài rắc rối trong cộng đồng này.

Bị bắt nạt, không có bạn, không theo kịp bài giảng hoặc là không thích nghi được với hệ thống gọi là trường học. Nghĩa là, có khả năng không có cảm giác thuộc về cộng đồng trường học, không cảm thấy "mình có thể ở đây".

Chàng thanh niên: Đúng, đúng. Có khả năng như thế lắm.

Triết gia: Lúc này, nếu nghĩ trường học chính là tất cả thì cậu sẽ không có cảm giác thuộc về bất kỳ nơi nào nữa. Và cậu chạy trốn về cộng đồng nhỏ hơn, chẳng hạn như gia đình, rồi giam mình trong đó, có lúc thậm chí sử dụng vũ lực đối với gia đình chẳng hạn, định thông qua đó để tìm kiếm cảm giác thuộc về. Nhưng, ở đây tôi muốn cậu lưu ý là còn có cộng đồng khác, đặc biệt là còn có cộng đồng lớn hơn.

Chàng thanh niên: Ý thầy là sao?

Triết gia: Ngoài trường học, có một thế giới lớn hơn đang rộng mở. Và chúng ta ai cũng là một thành viên của thế giới đó. Nếu không có chỗ đứng trong trường học thì chỉ cần tìm một chỗ đứng ngoài trường học là xong. Chuyển trường cũng được, nghỉ học cũng chẳng sao. Một cộng đồng có thể cắt đứt quan hệ chỉ bằng tờ đơn xin nghỉ học thì cũng chỉ có sự gắn bó ở mức đó thôi.

Một khi đã cảm nhận được sự rộng lớn của thế giới thì có lẽ sẽ hiểu rằng, những khổ sở mình cảm thấy ở trường học chỉ là "cơn bão trong cốc", là chuyện bé xé ra to. Nếu ra khỏi cốc, cơn bão sẽ trở thành cơn gió bình thường.

Chàng thanh niên: Ý thầy là nếu cứ giam mình trong phòng, sẽ không ra khỏi cốc được sao?

Triết gia: Việc giam mình trong phòng giống như ở nguyên trong cốc, trốn trong hầm trú ẩn chật chội. Dù có thể tránh mưa trong chốc lát thì bão cũng chẳng ngừng.

Chàng thanh niên: Về lý thuyết thì có lẽ là vậy. Nhưng lao ra ngoài khó lắm. Ngay cả quyết tâm nghỉ học cũng không dễ dàng gì.

Triết gia: Đúng là không đơn giản. Vì vậy có một nguyên tắc hành động mà tôi muốn cậu ghi nhớ. Khi chúng ta gặp khó khăn trong mối quan hệ giữa người với người, khi không nhìn thấy lối thoát, điều cần nghĩ đến đầu tiên là "hãy lắng nghe tiếng nói của cộng đồng lớn hơn".

Chàng thanh niên: Tiếng nói của cộng đồng lớn hơn?

Triết gia: Trong ví dụ trường học, thì không đánh giá sự việc theo nhận thức chung của cộng đồng trường học mà tuân theo nhận thức chung của cộng đồng lớn hơn.

Giả sử ở trường cậu, giáo viên có quyền lực tuyệt đối. Nhưng quyền lực và quyền uy đó chỉ là nhận thức chung, được công nhận trong cộng đồng nhỏ là trường học chứ không có gì hơn cả. Nếu suy nghĩ từ góc độ cộng đồng "xã hội con người" thì cả cậu và giáo viên đều là "con người" bình đẳng với nhau. Nếu bị đưa ra những yêu cầu vô lý thì có thể thẳng thắn phản đối.

Chàng thanh niên: Nhưng phản đối trực diện với giáo viên khá là khó đấy.

Triết gia: Không, cũng giống như mối quan hệ "tôi và anh", nếu là thứ quan hệ chỉ cần cậu phản đối là đổ vỡ thì ngay từ đầu đã không cần quan hệ đó. Vứt quách đi cũng chẳng sao. Sống mà chỉ sợ các mối quan hệ bị đổ vỡ là cách sống mất tự do, sống vì người khác.

Chàng thanh niên: Thầy bảo tôi vừa có cảm thức cộng đồng vừa chọn tự do ư?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Không việc gì phải bám vào cộng đồng nhỏ trước mắt. Chắc chắn tồn tại nhiều cộng đồng "tôi và anh" khác, nhiều cộng đồng "mọi người" khác, nhiều cộng đồng lớn hơn.

Không được mắng mỏ cũng không được khen ngợi

Chàng thanh niên: Được rồi. Nhưng, thầy có nhận ra là mình chưa đề cập đến phần quan trọng nhất không? Nghĩa là con đường để đi từ "phân chia nhiệm vụ" đến "cảm thức cộng đồng" ấy.

Đầu tiên phân chia nhiệm vụ. Cho rằng nhiệm vụ của mình chỉ nằm trong giới hạn này, bên kia ranh giới trở đi là nhiệm vụ của người khác. Vạch rõ ranh giới, không can thiệp vào nhiệm vụ của người khác cũng như không để người khác can thiệp vào nhiệm vụ của mình. Nhưng từ "phân chia nhiệm vụ" làm thế nào để xây dựng mối quan hệ giữa người với người và cuối cùng là đạt đến được cảm thức cộng đồng "mình có thể ở đây"? Tâm lý học Adler nói làm thế nào thì mới vượt qua được các nhiệm vụ cuộc đời là công việc, bạn bè, yêu đương? Rốt cuộc, thầy chẳng đề cập cụ thể mà chỉ dùng ngôn từ trừu tượng để láng tránh.

Triết gia: Đúng, quan trọng là ở chỗ đó. Phân chia nhiệm vụ làm sao để đem đến những mối quan hệ tốt đẹp? Nghĩa là làm thế nào để dẫn tới mối quan hệ hợp tác với nhau, giúp đỡ lẫn nhau. Ở đây sẽ xuất hiện khái niệm "mối quan hệ hàng ngang".

Chàng thanh niên: Mối quan hệ hàng ngang?

Triết gia: Chúng ta hãy lấy ví dụ về mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cho dễ hiểu.

Trong tình huống nuôi dạy con hoặc đào tạo cấp dưới, thường được cho là có hai cách tiếp cận. Đó là dạy bằng cách mắng và dạy bằng cách khen.

Chàng thanh niên: À, đó là vấn đề thường được đưa ra bàn luận nhỉ!

Triết gia: Cậu nghĩ rằng giữa mắng mỏ và khen ngợi, nên chọn cách nào?

Chàng thanh niên: Tất nhiên là nên dạy bằng cách khen ngợi rồi.

Nếu nghĩ đến việc huấn luyện động vật thầy sẽ hiểu. Khi dạy con vật diễn trò, có thể quất roi bắt chúng phục tùng. Đây là "dạy bằng cách mắng" điển hình. Mặt khác, cũng có thể cầm thức ăn, nói giọng khen ngợi để khuyến khích chúng diễn trò. Đây là "dạy bằng cách khen".

Cả hai cách này có thể dẫn đến kết quả giống nhau là con vật học được cách diễn trò. Nhưng, giữa "bị mắng nên làm" và "được khen nên làm", động lực của đối tượng hoàn toàn khác nhau. Cách thứ hai có niềm vui. Mắng mỏ chỉ khiến đối phương sợ hãi. Khen ngợi sẽ giúp trưởng thành một cách lành mạnh. Một kết luận hiển nhiên mà.

Triết gia: Tôi hiểu. Huấn luyện động vật quả là một góc nhìn thú vị. Vậy tôi xin giải thích theo quan điểm của tâm lý học Adler. Tâm lý học Adler có quan điểm "không được khen" trong nuôi dạy con cũng như trong toàn bộ giao tiếp với người khác.

Chàng thanh niên: Không được khen?

Triết gia: Tất nhiên là cũng không tha thứ cho hình phạt đòn rơi và không chấp nhận cả mắng mỏ. Không được khen ngợi cũng không được mắng mỏ. Đó là quan điểm của tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Tại sao lại như vậy?

Triết gia: Hãy nghĩ đến bản chất của hành vi khen ngợi. Giả sử tôi khen ý kiến của cậu là "tốt lắm". Cậu có cảm thấy gì đó gờn gợn trước lời khen này không?

Chàng thanh niên: Vâng, đúng là tôi cảm thấy không thoải mái.

Triết gia: Cậu có thể giải thích lý do cậu cảm thấy không thoải mái không?

Chàng thanh niên: Tôi cảm thấy không thoải mái với sắc thái kẻ cả trong lời khen "tốt lắm" đó.

Triết gia: Đúng vậy. Trong hành vi khen ngợi đã bao hàm ý "đánh giá của người có năng lực dành cho người không có năng lực". Người mẹ có thể khen đứa con đã giúp mình làm cơm tối là "Con giỏi lắm, giúp được mẹ nhiều". Nhưng nếu người chồng cũng giúp thì sẽ không nói "Anh giỏi lắm, giúp được em nhiều".

Chàng thanh niên: Ha ha. Đúng thế thật.

Triết gia: Nghĩa là, những người mẹ khen "giỏi lắm" hay "làm tốt lắm", "thật xuất sắc" đã vô tình tạo ra mối quan hệ trên dưới, coi con kém hơn mình. Chuyện về huấn luyện thú cậu nói lúc nãy đúng là điển hình cho mối quan hệ trên dưới, quan hệ hàng dọc ẩn chứa trong hành động "khen ngợi". Khi con người khen ngợi người khác thì mục đích của họ là "thao túng đối phương có năng lực kém hơn mình", chứ chẳng phải do lòng biết ơn hay tôn trọng gì cả.

Chàng thanh niên: Khen ngợi để thao túng?

Triết gia: Đúng thế. Khen ngợi hay mắng mỏ người khác thì chỉ khác nhau ở chỗ "dùng kẹo hay dùng rơi", còn mục đích đằng sau đều là nhằm thao túng người khác. Tâm lý học Adler ra sức phủ nhận cách giáo dục thưởng-phạt vì coi làm vậy là có mục đích thao túng trẻ.

Chàng thanh niên: Không, không phải. Thầy hãy nghĩ từ góc nhìn của trẻ. Đối với trẻ, chẳng có niềm vui nào bằng niềm vui được cha mẹ khen cả. Chính vì muốn được khen nên mới học. Chính vì muốn được khen nên mới ngoan ngoãn. Trên thực tế, hồi nhỏ tôi đã từng mong được bố mẹ khen biết mấy! Kế cả khi đã lớn cũng vậy. Nếu được cấp trên khen ngợi, ai cũng thấy vui. Đây là cảm xúc bản năng vượt qua lý trí!

Triết gia: Mong muốn được ai đó khen. Hoặc ngược lại, muốn khen một ai đó. Đây là bằng chứng của việc coi toàn bộ mối quan hệ giữa người với người là "quan hệ hàng dọc". Chính vì cậu cũng sống trong mối quan hệ hàng dọc nên mới muốn được khen. Tâm lý học Adler phủ nhận mọi mối quan hệ hàng dọc, khởi xướng việc coi mọi mối quan hệ giữa người với người là "mối quan hệ hàng ngang". Theo một nghĩa nào đó, đây có thể coi là nguyên lý cơ bản của tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Điều đó được thể hiện trong câu "Không giống nhau nhưng bình đẳng" phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Bình đẳng nghĩa là "ngang hàng". Chẳng hạn, có những gã đàn ông thóa mạ vợ họ ở nhà nội trợ là "Chẳng kiếm được

đồng nào mà đòi hỏi" hay "Cô nghĩ nhờ ai mà cô mới có cái ăn?", tôi nghe có gã còn nói "Cô tha hồ tiêu pha mà còn không hài lòng gì nữa", đó đều là những lời cực kỳ đáng chê trách. Có ưu thế về kinh tế hay không hoàn toàn không liên quan đến giá trị của con người. Nhân viên công ty và người nội trợ chỉ khác nhau về địa điểm làm việc và nhiệm vụ, hoàn toàn "không giống nhau nhưng bình đẳng".

Chàng thanh niên: Đúng là như vậy.

Triết gia: Có lẽ họ chính là sợ phụ nữ trở nên khôn hơn, phụ nữ kiếm tiền nhiều hơn mình và bắt đầu khẳng định chủ kiến. Họ coi toàn bộ mối quan hệ giữa người với người là "quan hệ hàng dọc" và sợ bị phụ nữ coi thường, cũng có nghĩa là, họ đang che giấu cảm giác tự ti mãnh liệt.

Chàng thanh niên: Ở một ý nghĩa nào đó, họ đã rơi vào phức cảm tự tôn, ra sức khoa trương năng lực của bản thân nhỉ?

Triết gia: Có lẽ là thế. Cảm giác tự ti vốn là ý thức sinh ra từ trong mối quan hệ hàng dọc. Nếu xây dựng được mối quan hệ "không giống nhau nhưng bình đẳng" với mọi người thì sẽ không còn chỗ cho mặc cảm nữa.

Chàng thanh niên: Hừm, đúng là lúc có ý định khen người khác, có lẽ đâu đó trong thâm tâm tôi cũng có tư tưởng "thao túng". Dùng lời lẽ nịnh nọt để lấy lòng cấp trên, đó cũng hoàn toàn là thao túng nhỉ. Nếu nói ngược lại thì tôi cũng đang bị thao túng bởi những lời khen đấy thôi. Ha ha ha, chắc tôi là kiểu người đó mất rồi!

Triết gia: Xét về ý nghĩa không thoát ra khỏi mối quan hệ hàng dọc thì có lẽ là thế.

Chàng thanh niên: Thú vị lắm. Xin thầy hãy tiếp tục!

Cách tiếp cận "khích lệ lòng can đảm"

Triết gia: Khi nói về phân chia nhiệm vụ, tôi đã nói đến "can thiệp". Tức là hành vi can dự vào nhiệm vụ của người khác.

Vậy tại sao con người lại can thiệp vào việc của người khác? Đằng sau đó cũng là mối quan hệ hàng dọc. Chính vì coi mối quan hệ giữa người với người là quan hệ hàng dọc, coi đối phương kém hơn mình nên mới can thiệp. Dẫn dắt đối phương đi theo hướng mình mong muốn bằng cách can thiệp. Ngộ nhận rằng mình đúng còn đối phương sai. Tất nhiên, việc can thiệp ở đây chính là thao túng. Những bậc cha mẹ yêu cầu con cái "Học đi!", đúng là điển hình của điều đó. Có thể họ tưởng rằng đó là ý tốt nhưng kết quả lại là can thiệp, bởi đây là thao túng con cái theo hướng mình muốn.

Chàng thanh niên: Nếu xây dựng được mối quan hệ hàng ngang thì sẽ không còn can thiệp nữa?

Triết gia: Sẽ không còn nữa.

Chàng thanh niên: Thôi được, chúng ta bỏ qua ví dụ về chuyện học đi, nhưng giả sử thấy người đang khổ sở ngay trước mắt mình thì đâu có thể bỏ mặc được? Hay là khi đó cũng lại nghĩ "nếu đưa tay ra là can thiệp" nên chẳng làm gì cả?

Triết gia: Không thể bỏ mặc. Cần có sự trợ giúp mà không phải can thiệp.

Chàng thanh niên: Trợ giúp và can thiệp khác nhau ở chỗ nào vậy?

Triết gia: Cậu hãy nhớ lại những gì ta thảo luận về phân chia nhiệm vụ. Việc học của trẻ là nhiệm vụ trẻ cần tự mình giải quyết, cha mẹ và giáo viên không thể làm thay được. Và can thiệp là muốn can dự vào nhiệm vụ của người khác như yêu cầu "Hãy học đi" hay "Phải thi vào trường đại học đó".

Trong khi đó, trợ giúp vẫn dựa vào hai tiền đề là phân chia nhiệm vụ và mối quan hệ hàng ngang. Trên cơ sở hiểu được việc học là nhiệm vụ của trẻ, ta suy nghĩ xem mình có thể làm được gì. Cụ thể là, không ra lệnh "hãy học đi" mà cố gắng tác động để giúp trẻ có lòng tự tin

"mình có thể học được", đồng thời đề cao khả năng độc lập đối diện với nhiệm vụ của trẻ.

Chàng thanh niên: Sự tác động đó không phải là ép buộc ư?

Triết gia: Đúng. Không phải là ép buộc mà xét cho cùng chỉ là trợ giúp trẻ giải quyết bằng chính khả năng của mình trên cơ sở phân chia nhiệm vụ. Đó là phương pháp tiếp cận "có thể dẫn con ngựa tới dòng nước nhưng không thể bắt nó uống nước". Kẻ đối diện với nhiệm vụ phải là bản thân người đó, và quyết

tâm đối diện với nhiệm vụ cũng là của bản thân người đó.

Chàng thanh niên: Không khen ngợi cũng không mắng mỏ?

Triết gia: Đúng. Không khen ngợi cũng không mắng mỏ. Tâm lý học Adler gọi cách trợ giúp dựa trên mối quan hệ hàng ngang như thế là "khích lệ lòng can đảm".

Chàng thanh niên: Khích lệ lòng can đảm?... À, trước đây thầy có nói là sẽ giải thích từ đó sau nhỉ.

Triết gia: Con người sợ đối diện với nhiệm vụ không phải vì không có năng lực. Tâm lý học Adler cho rằng vấn đề không phải là có hay không có năng lực mà là "thiếu can đảm đối diện với nhiệm vụ". Vậy thì trước tiên phải khơi dậy lòng can đảm còn thiếu.

Chàng thanh niên: Ôi, đây chẳng phải lại đi đường vòng à? Rốt cuộc đó không phải là khen ngợi sao? Khi được người khác khen ngợi, con người sẽ cảm thấy mình có năng lực, lấy lại được lòng can đảm. Thầy đừng khăng khăng nữa, hãy thừa nhận vẫn phải có khen ngợi đi!

Triết gia: Tôi không thừa nhận!

Chàng thanh niên: Tại sao cơ chứ?

Triết gia: Câu trả lời quá rõ ràng. Bởi vì được khen sẽ khiến con người dần hình thành niềm tin "mình không có năng lực".

Chàng thanh niên: Thầy nói sao cơ?!

Triết gia: Tôi xin nhắc lại lần nữa. Càng được người khác khen, con người càng hình thành niềm tin "mình không có năng lực". Hãy nhớ

kỹ điều đó!

Chàng thanh niên: Người nào mà lại ngu ngốc như thế chứ?! Phải là ngược lại! Chính vì được khen mới cảm thấy mình có năng lực. Điều này là hiển nhiên mà!

Triết gia: Không phải. Nếu cậu cảm thấy vui trước lời khen thì cũng đồng nghĩa với việc cậu lệ thuộc vào mối quan hệ hàng dọc và thừa nhận "mình không có năng lực". Vì khen ngợi là đánh giá của người có năng lực đối với người không có năng lực.

Chàng thanh niên: Nhưng... Nhưng, thật khó chấp nhận điều đó!

Triết gia: Nếu "được khen ngợi" trở thành mục đích thì rốt cuộc cậu sẽ chọn cách sống nương theo giá trị quan của người khác. Chẳng phải cậu đã chán sống cuộc đời phải đáp ứng kỳ vọng của cha mẹ như từ trước đến giờ rồi sao?

Chàng thanh niên: ... Vâng, thì...

Triết gia: Trước hết là phân chia nhiệm vụ. Rồi chấp nhận những điểm khác biệt của nhau, xây dựng mối quan hệ hàng ngang. "Khích lệ lòng can đảm" là một phương pháp được xây dựng trên cơ sở đó.

Làm thế nào thấy mình có giá trị

Chàng thanh niên: Vậy, cụ thể phải tiếp cận như thế nào? Không khen ngợi cũng không mắng mỏ thì còn lựa chọn nào khác nữa?

Triết gia: Cứ hình dung một đối tác ngang hàng giúp đỡ cậu làm việc, cậu sẽ có câu trả lời ngay. Chẳng hạn, khi một người bạn giúp cậu dọn dẹp phòng, cậu sẽ nói gì?

Chàng thanh niên: Thì, tôi nói "cảm ơn".

Triết gia: Đúng vậy, chúng ta nói lời "cảm ơn" với người đã giúp đỡ mình. Hoặc bày tỏ niềm vui chân thành "tôi vui lắm". Nói những lời lẽ thể hiện lòng biết ơn như "may là có cậu giúp". Đây là phương pháp khích lệ lòng can đảm dựa trên mối quan hệ hàng ngang.

Chàng thanh niên: Chỉ như vậy thôi sao?

Triết gia: Đúng. Quan trọng nhất : là không "đánh giá" người khác. Những lời lẽ đánh giá đều xuất phát từ mối quan hệ hàng dọc. Nếu có thể xây dựng mối quan hệ hàng ngang thì sẽ nói ra nhiều câu thể hiện sự biết ơn, sự tôn trọng, niềm vui chân thành hơn.

Chàng thanh niên: Hừm. Có thể quả thực đánh giá là những lời lẽ xuất phát từ mối quan hệ hàng dọc. Nhưng liệu từ "cảm ơn" có sức mạnh lớn đến mức giúp người khác lấy lại được lòng can đảm không? Cho dù là lời lẽ xuất phát từ mối quan hệ hàng dọc thì tôi vẫn cho rằng được khen sẽ vui hơn.

Triết gia: Được khen nghĩa là nhận đánh giá "tốt" của người khác. Và đánh giá hành vi đó là "tốt" hay "xấu" lại dựa trên tiêu chí của người khác. Nếu mong muốn được khen, chỉ còn cách làm theo tiêu chí đánh giá của người khác, kìm hãm tự do của chính mình. Trong khi đó, "cảm ơn" không phải đánh giá mà là lòng biết ơn thuần túy. Khi nghe lời cảm ơn, con người biết được rằng mình đã cống hiến cho người khác.

Chàng thanh niên: Dù được người khác khen là "tốt" cũng không cảm thấy đã cống hiến được sao?

Triết gia: Đúng vậy. Tâm lý học Adler rất coi trọng từ "cống hiến" này, điều này cũng liên quan tới những vấn đề ta sẽ bàn sau đây.

Chàng thanh niên: Thầy nói vậy nghĩa là sao?

Triết gia: Chẳng hạn, làm thế nào để con người có được lòng can đảm. Adler cho rằng "Chỉ khi có thể nghĩ rằng mình có giá trị thì con người mới có được lòng can đảm".

Chàng thanh niên: Khi có thể nghĩ rằng mình có giá trị?

Triết gia: Khi bàn về tự ti, chúng ta đã nói đây là vấn đề giá trị mang tính chủ quan nhỉ? Có thể nghĩ rằng "mình có giá trị" hay cho rằng "mình là một tồn tại vô giá trị"? Nếu nghĩ được "mình có giá trị", người đó có thể chấp nhận bản thân như vốn có, đồng thời xây dựng được lòng can đảm đối diện với các nhiệm vụ cuộc đời. Vấn đề ở đây là "làm thế nào để có thể thấy mình có giá trị"?

Chàng thanh niên: Đúng đấy! Thầy phải làm rõ điều đó!

Triết gia: Đơn giản lắm. Khi có thể nghĩ rằng "mình có ích cho cộng đồng" thì con người sẽ cảm nhận được giá trị của mình. Đây là câu trả lời của tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Mình có ích cho cộng đồng?

Triết gia: Có thể nghĩ rằng mình có tác động đến cộng đồng, nghĩa là tác động đến người khác, nghĩ rằng "mình có ích cho ai đó". Có thể nghĩ rằng "mình đang cống hiến cho người khác" bằng chính cảm nhận chủ quan của mình chứ không phải vì được người khác đánh giá là "tốt". Nghĩ được như thế, chúng ta mới có thể cảm nhận được giá trị của mình. Cả "cảm thức cộng đồng" và "khích lệ lòng can đảm" mà chúng ta đã bàn luận từ đầu đến giờ đều liên quan mật thiết đến điều này.

Chàng thanh niên: Hừm. Đầu tôi lại rối tung cả lên rồi.

Triết gia: Bây giờ chúng ta đang đi vào trọng tâm của vấn đề đang bàn luận. Cậu hãy cố gắng theo kịp. Quan tâm đến người khác, xây dựng mối quan hệ hàng ngang, khích lệ lòng can đảm - tất cả đều

gắn kết với cảm giác thấm thía về cuộc đời "mình đang có ích cho ai đó", từ đó có thể gia tăng lòng can đảm để sống.

Chàng thanh niên: Có ích cho ai đó. Chính vì thế mà mình có giá trị để sống... à...

Triết gia: ... Chúng ta nghỉ một chút nhé. Cậu uống cà phê không?

Chàng thanh niên: Vâng, cho tôi xin một tách.



Những bàn luận về cảm thức cộng đồng lại càng khiến chàn thanh niên thêm hoang mang. Không được khen ngợi, cũng không được mắng mỏ. Những lời lẽ đánh giá người khác đều xuất phát từ "mối quan hệ hàng dọc", chúng ta phải xây dựng mối quan hệ hàng ngay. Và chỉ khi có thể nghĩ rằng mình có ích cho người khác, chúng ta mới cảm nhận được giá trị của mình... Lập luận này có một lỗ hổng lớn ở đâu đó. Chàng thanh niên cảm thấy như vậy. Vừa uống cà phê, anh vừa nhớ đến ông mình.

Chỉ có mặt ở đây là đã có giá trị

Triết gia: Thế nào, cậu đã sắp xếp lại các : ý chưa?

Chàng thanh niên: ... Tôi đang từ từ sắp xếp, đã có manh mối rồi. Nhưng hình như thầy không nhận ra vừa rồi mình đã nói một điều vô cùng hoang đường. Một quan điểm nguy hiểm có thể phủ nhận mọi thứ trên thế giới.

Triết gia: Chà chà, đó là gì vậy?

Chàng thanh niên: Chỉ khi có ích cho ai đó mới có thể cảm nhận được giá trị của mình. Nếu nói ngược lại thì người không có ích cho người khác sẽ không có giá trị. Thầy nói như vậy nhỉ? Nếu nghĩ như thế thì những đứa trẻ sơ sinh, những người già và người bệnh nằm liệt giường sẽ không có đến cả giá trị để sống.

Tại sao à? Để tôi kể cho thầy về ông của tôi. Hiện giờ ông tôi đang ở trong viện dưỡng lão, phải nằm một chỗ. Do bị suy giảm trí nhớ nên ông không nhận ra con cháu, chưa kể lúc nào cũng cần có người chăm sóc. Dù có ưu ái đến mấy cũng không thể nghĩ rằng ông có ích cho ai đó. Thầy hiểu phải không, thưa thầy? Quan điểm của thầy giống như là nói với ông tôi "người như ông chẳng có tư cách để sống"!

Triết gia: Tôi tuyệt đối phủ nhận điểm này.

Chàng thanh niên: Thầy định phủ nhận thế nào?

Triết gia: Khi tôi nói về khích lệ lòng can đảm, có bậc cha mẹ đã phản đối rằng "con tôi từ sáng đến tối chỉ nghịch ngợm, chẳng có tình huống nào để tôi nói 'cảm ơn' hay 'may mà có con giúp' cả". Có lẽ câu chuyện cậu vừa kể cũng giống vậy.

Chàng thanh niên: Đúng vậy. Giờ hãy cho tôi nghe thầy định biện minh như thế nào!

Triết gia: Hiện tại cậu đang đánh giá người khác ở cấp độ "hành vi", nghĩa là theo chiều hướng "người đó đã làm được gì?" Đúng là nếu

suy nghĩ theo quan điểm đó thì có lẽ người già nằm liệt giường, phải nhờ mọi người xung quanh chăm sóc sẽ chẳng có ích gì cả.

Vì vậy, đừng đánh giá người khác ở cấp độ "hành vi" mà ở cấp độ "tồn tại". Đừng đánh giá người khác "đã làm được gì" mà hãy bày tỏ niềm vui, nói lời cảm ơn đối với chính việc họ tồn tại.

Chàng thanh niên: Cảm ơn việc tồn tại? Thầy đang nói gì vậy?

Triết gia: Nếu suy nghĩ trên cấp độ tồn tại thì chỉ cần chúng ta "có mặt ở đây" đã là có ích cho người khác, đã là có giá trị. Đó là sự thật không có gì phải nghi ngờ.

Chàng thanh niên: Không, không. Thầy đùa thì cũng nên có mức độ thôi! Chỉ "có mặt ở đây" cũng có ích cho ai đó, đó là quan điểm của tôn giáo mới nào vậy?

Triết gia: Giả sử mẹ cậu gặp tai nạn giao thông. Bà ấy ở trong tình trạng hôn mê, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Lúc này, cậu không hề nghĩ xem mẹ mình "đã làm được gì" nữa, Chỉ cần bà còn sống là hạnh phúc rồi, chỉ cần hôm nay tính mạng của bà vẫn còn là hạnh phúc rồi.

Chàng thanh niên: Tất... tất nhiên là vậy rồi!

Triết gia: Cảm ơn sự tồn tại là như vậy đó. Người mẹ dù đang ở trong tình trạng nguy, kịch, không "làm được gì" nhưng chỉ riêng việc bà còn sống đã an ủi được cậu và gia đình, đã là "có ích".

Tôi có thể nói về chính cậu điều tương tự như vậy. Nếu tính mạng cậu gặp nguy hiểm, thì khi cậu vừa được cứu sống, những người xung quanh hẳn sẽ cảm thấy rất vui mừng vì "cậu đang tồn tại". Họ không đòi hỏi hành vi trực tiếp gì từ cậu cả, chỉ riêng việc cậu bình an vô sự, cậu tồn tại ở đây, lúc này đã khiến họ biết ơn lắm rồi. Ít ra thì không có lý do gì để không nghĩ như thế. Đừng nghĩ đến bản thân ở cấp độ "hành vi" mà trước hết hãy chấp nhận ở cấp độ "tồn tại".

Chàng thanh niên: Tình huống thầy đưa ra là những tình huống rất hiếm hoi. Cuộc sống thường nhật lại khác!

Triết gia: Không. Giống nhau thôi.

Chàng thanh niên: Giống ở chỗ nào cơ chứ? Thầy hãy lấy một ví dụ đời thường hơn xem nào! Nếu không tôi sẽ không bị thuyết phục đâu!

Triết gia: Được rồi. Khi đánh giá người khác chúng ta thường xây dựng "hình tượng lý tưởng đối với mình" rồi đánh giá bằng cách làm phép trừ từ hình tượng đó. Chẳng hạn, cha mẹ luôn hy vọng con cái mình vâng lời, học hành và chơi thể thao đều giỏi, sau đó đậu trường đại học tốt, vào làm ở một công ty lớn. So sánh với hình tượng đứa con lý tưởng - chẳng hề có thật - đó rồi cảm thấy vô số điểm bất bình với con mình. Từ 100 điểm của hình tượng lý tưởng dần dần hạ điểm xuống. Bản chất của "đánh giá" chính là như thế.

Đừng làm thế, đừng so sánh con mình với bất kỳ ai, nhìn nhận con mình như bản thân nó vốn có, và vui mừng, biết ơn vì con đang ở đây. Đừng trừ điểm dần từ hình tượng lý tưởng mà xuất phát từ điểm 0. Làm như vậy chắc chắn sẽ biết ơn chính "sự tồn tại" của con."

Chàng thanh niên: Hừm, suy nghĩ kiểu lý tưởng nhỉ. Vậy ý thầy bảo hãy nói "cảm ơn" với cả những đứa con không đi học, chẳng chịu đi làm, cứ giam mình trong nhà sao?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Giả sử đứa con cứ giam mình trong nhà có ý giúp đỡ rửa chén bát sau khi ăn xong. Lúc này, những người thốt ra câu "không cần làm mấy chuyện này đâu, con hãy đi học đi" là những cha mẹ đang làm phép tính trừ từ hình tượng đứa con lý tưởng. Cứ làm thế sẽ dẫn đến kết quả là lấy mất dần lòng can đảm của con mình. Nhưng, nếu có thể thốt ra lời "cảm ơn" chân thành, có thể đứa trẻ sẽ cảm nhận được giá trị của mình, dám bước thêm một bước nữa.

Chàng thanh niên: Chà, đãi bôi quá! Đó chỉ là những lời lẽ lố bịch của một kẻ đạo đức giả! Chả khác nào điều răn Thiên Chúa giáo "hãy yêu người thân cận" cả. Những lời thầy nói nào là cảm thức cộng đồng, nào là quan hệ hàng ngang, nào là biết ơn sự tồn tại. Ai có thể làm được điều đó cơ chứ?

Triết gia: Đúng là đã có người đặt ra câu hỏi như vậy cho Adler về vấn đề cảm thức cộng đồng. Khi đó, câu trả lời của Adler là thế này. "Phải có ai đó đi bước đầu tiên. Dù những người khác không hợp tác cũng chẳng liên quan đến ngài. Lời khuyên của tôi thế này. Ngài cần phải đi bước trước. Đừng nghĩ đến chuyện người khác có hợp tác hay không " Tôi cũng có lời khuyên như vậy dành cho cậu.

Con người không thể tùy cơ ứng biến thay đổi "mình"

Chàng thanh niên: ... Cho tôi sao?

Triết gia: Đúng vậy. Đừng nghĩ đến chuyện người khác có hợp tác hay không.

Chàng thanh niên: Vậy, tôi xin hỏi lại lần nữa. Thầy nói rằng "Con người chỉ cần sống là đã có ích cho ai đó, chỉ cần sống là có thể cảm nhận được giá trị của mình", phải không?

Triết gia: Đúng.

Chàng thanh niên: Nhưng, nói thế nào nhỉ. Tôi đang sống đây. "Tôi" chứ không phải ai khác đang sống đây. Nhưng tôi lại chẳng thể cho rằng mình có giá trị.

Triết gia: Cậu có thể giải thích thành lời tại sao cậu không thể cho rằng mình có giá trị không?

Chàng thanh niên: Chính là vì mối quan hệ giữa người với người mà thầy nói đấy. Từ nhỏ đến giờ, những người xung quanh tôi, nhất là bố mẹ tôi đều coi tôi là đứa em chẳng làm được gì cho ra hồn. Họ chẳng hề công nhận tôi. Thầy nói rằng giá trị là thứ bản thân tự mang lại cho mình. Nhưng đó chỉ là lý thuyết suông thôi.

Chẳng hạn, công việc tôi đang làm hằng ngày tại thư viện, nghĩa là phân loại sách trả rồi đặt lại vào giá sách, là một nhiệm vụ mà nếu quen thì ai cũng có thể làm được. Giả sử tôi không đi làm nữa thì cũng có nhiều người có thể thay thế. Tôi chẳng qua chỉ cung cấp sức lao động chân tay mà thôi, nên làm việc ở đó có là "tôi" hay ai đó khác hoặc là máy móc thì cũng chẳng sao. Chẳng một ai cần "tôi như thế này". Trong tình trạng như thế, tôi có thể tin vào bản thân mình không? Tôi có thể cảm nhận giá trị của mình không?

Triết gia: Câu trả lời theo quan điểm tâm lý học Adler đơn giản lắm. Đầu tiên là xây dựng mối quan hệ hàng ngang với người khác, chỉ một người thôi cũng được. Rồi bắt đầu từ đó.

Chàng thanh niên: Thầy đừng coi thường tôi! Tôi cũng có bạn đấy! Tôi đang có mối quan hệ hàng ngang rất tốt đẹp với họ.

Triết gia: Tuy vậy, cậu lại đang xây dựng mối quan hệ hàng dọc với cha mẹ, cấp trên với đàn em và những người khác.

Chàng thanh niên: Tất nhiên là tôi có phân biệt giữa mọi người. Ai chẳng thế cơ chứ.

Triết gia: Đây là một điểm rất quan trọng. Xây dựng mối quan hệ hàng dọc hay xây dựng mối quan hệ hàng ngang. Đây là vấn đề lối sống, con người không phải là một tồn tại khéo léo đến mức có thể tùy cơ ứng biến thay đổi lối sống của mình. Không thể "với người này thì quan hệ hàng ngang, với người kia thì là quan hệ trên dưới".

Chàng thanh niên: Thầy bảo là chỉ có thể chọn một trong hai, quan hệ hàng dọc hay quan hệ hàng ngang thôi?

Triết gia: Đúng. Nếu cậu có xây dựng mối quan hệ hàng dọc với ai đó, thì trong lúc còn chưa nhận ra, cậu đã coi mọi mối quan hệ là "quan hệ hàng dọc" mất rồi.

Chàng thanh niên: Ý thầy là tôi đang coi mối quan hệ bạn bè cũng là quan hệ hàng dọc?

Triết gia: Không sai. Cho dù không hẳn theo quan hệ cấp trên và cấp dưới nhưng vẫn sẽ nảy sinh những suy nghĩ "Cậu A hơn mình nhưng cậu B kém mình", "Mình nên nghe lời A nhưng không nghe B", hoặc "Với C thì lỡ hẹn cũng chẳng sao".

Chàng thanh niên: Hừm!

Triết gia: Mặt khác, nếu có thể xây dựng mối quan hệ hàng ngang với một ai đó, một mối quan hệ bình đẳng thực sự, thì đó sẽ là bước ngoặt lớn về lối sống. Hãy coi đó là bước đột phá để tất cả các mối quan hệ trở thành "hàng ngang".

Chàng thanh niên: Ái chà... tôi có thể phản bác lại tất cả những lời nói đùa này dễ thôi! Ví như, thầy thử nghĩ đến công ty chẳng hạn. Xây dựng mối quan hệ hàng ngang giữa giám đốc và nhân viên mới trong công ty là điều không thể đúng không? Trong xã hội của

chúng ta, mối quan hệ trên dưới là một thiết chế, bỏ qua điều đó nghĩa là bỏ qua trật tự xã hội. Bởi vì một nhân viên mới ở độ tuổi 20 làm sao có thể nói năng với giám đốc ở độ tuổi 60 như bạn bè được phải không?

Triết gia: Quả thực kính trọng người lớn tuổi là điều quan trọng. Nếu là tổ chức công ty thì hiển nhiên có sự khác nhau về chức vụ và nhiệm vụ. Tôi không nói là hãy quan hệ như bạn bè, hãy đối xử như với bạn thân với bất kỳ ai. Mà điều quan trọng là bình đẳng về mặt ý thức và giữ vững chủ kiến.

Chàng thanh niên: Tôi không thể đưa ra những ý kiến ngạo mạn với cấp trên, cũng không định làm vậy. Nếu tôi làm thế sẽ bị nghi ngờ là thiếu thường thức xã hội.

Triết gia: Cấp trên là gì vậy? Cái gì mà ý kiến ngạo mạn chứ? Nhìn mặt đoán ý, tuân theo quan hệ hàng dọc, đó mới là hành vi vô trách nhiệm, trốn tránh trách nhiệm của bản thân.

Chàng thanh niên: Vô trách nhiệm ở chỗ nào cơ chứ?

Triết gia: Giả sử cậu nghe theo lệnh của cấp trên mà công việc thất bại thì đấy là trách nhiệm của ai?

Chàng thanh niên: Thì là trách nhiệm của cấp trên rồi. Là mệnh lệnh nên tôi chỉ tuân theo thôi, đưa ra quyết định là cấp trên mà.

Triết gia: Cậu không có trách nhiệm gì?

Chàng thanh niên: Không hề. Trách nhiệm là của cấp trên đã ra lệnh. Cái đó gọi là trách nhiệm ra lệnh trong tổ chức.

Triết gia: Không phải. Đó là lời nói dối cuộc đời. Chắc chắn cậu có thể từ chối, có thể đưa ra cách tốt hơn. Chính là để tránh mâu thuẫn trong quan hệ, để trốn tránh trách nhiệm, mà cậu đã nghĩ rằng "không thể từ chối" và bị động tuân theo mối quan hệ hàng dọc.

Chàng thanh niên: Vậy thầy bảo tôi cứ cãi lại lời cấp trên? Ôi chao, lý thuyết thì là thế. Về mặt lý thuyết thì hoàn toàn đúng như thầy nói. Tuy nhiên, làm sao có thể làm được! Không thể xây dựng một mối quan hệ như thế!

Triết gia: Liệu có đúng thế không? Hiện giờ cậu đang xây dựng mối quan hệ hàng ngang với tôi, thẳng thắn thể hiện suy nghĩ của mình. Đừng có nghĩ này nghĩ kia cho phức tạp, cứ bắt đầu từ đây là được.

Chàng thanh niên: Từ đây?

Triết gia: Đúng vậy, từ thư phòng nhỏ này. Tôi đã nói đối với tôi, cậu là người bạn không thể thay thế rồi nhỉ?

Chàng thanh niên: ...

Triết gia: Không phải sao?

Chàng thanh niên: ... Tôi thật sự biết ơn điều đó. Nhưng tôi sợ lắm! Tôi sợ đón nhận đề xuất đó của thầy!

Triết gia: Cậu sợ gì?

Chàng thanh niên: Là nhiệm vụ bạn bè đây! Tôi chưa từng là bạn của người lớn tuổi nào giống như thầy. Tôi không biết có thể có tình bạn với người hơn mình nhiều tuổi như thế không, hay phải coi đó là mối quan hệ thầy trò!

Triết gia: Trong cả tình yêu lẫn tình bạn, tuổi tác chẳng ảnh hưởng gì. Đúng là cần có lòng can đảm nhất định trong nhiệm vụ tình bạn. về mối quan hệ giữa tôi và cậu, chúng ta cứ từng bước rút ngắn khoảng cách là được. Không gần gũi quá mức, nhưng hãy giữ khoảng cách giơ tay ra là chạm đến.

Chàng thanh niên: Xin hãy cho tôi thời gian. Xin hãy cho tôi thời gian để suy nghĩ một mình thêm một lần nữa, một lần nữa thôi. Buổi tranh luận hôm nay có nhiều điều cần suy nghĩ quá. Tôi sẽ về nhà, một mình ngẫm nghĩ.

Triết gia: Cần có thời gian mới hiểu được cảm thức cộng đồng. Hiểu được tất cả vào lúc này, ngay tại đây là điều không thể. Cậu hãy về nhà, đối chiếu với những điều ta đã tranh luận từ đầu đến giờ rồi suy nghĩ cho kỹ.

Chàng thanh niên: Cho phép tôi làm như thế... Dù sao thì thầy đã giáng cho tôi một đòn mạnh khi bảo tôi không chú ý đến người khác, chỉ quan tâm đến mình đấy! Thầy quả là một người đáng sợ!

Triết gia: Ha ha ha. Xem ra cậu nói câu đó rất vui vẻ nhỉ.

Chàng thanh niên: Vâng, tôi thấy rất thoải mái. Tất nhiên tôi cũng có lúc đau nữa, đau nhức toàn cơ thể, như nuốt phải kim vậy. Nhưng quả nhiên là thấy thoải mái vô cùng.

Hình như tôi nghiện tranh luận với thầy rồi. Lúc nãy tôi mới nhận ra, có những vấn đề mà tôi không chỉ muốn phản bác lại thầy mà còn muốn bị thầy phản bác nữa.

Triết gia: Chà, phân tích thú vị lắm.

Chàng thanh niên: Nhưng thầy đừng quên! Tôi chưa chịu từ bỏ hẳn ý định phản bác lại thầy cũng như bắt thầy quỳ gối đâu!

Triết gia: Tôi cũng đã thảo luận rất hào hứng, cảm ơn cậu! Khi nào suy nghĩ xong xuôi hãy tới gặp tôi.

ĐÊM THỨ NĂM: Sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này"

Chàng thanh niên ngẫm nghĩ. Học thuyết tâm lý học của Alfred Adler triệt để quan tâm đến quan hệ giữa người với người, và cho rằng mục đích sau cùng của mối quan hệ giữa người với người chính là cảm thức cộng đồng. Nhưng, liệu chỉ có thế thôi sao? Không phải mình sinh ra trên cõi đời này là để đạt được một điều gì khác sao? Ý nghĩa của cuộc đời này là gì? Mình đang đi về đâu, mình muốn sống một cuộc đời thế nào? Càng suy tư, càng thấy sự tồn tại của bản thân thật nhỏ nhoi.

Ý thức quá mức về bản thân sẽ kìm hãm chính mình

Triết gia: Lâu không gặp cậu.

Chàng thanh niên: Vâng, có lẽ đến cả tháng nay rồi. Từ hôm đó đến giờ, tôi cứ nghĩ mãi về cảm thức cộng đồng.

Triết gia: Thế cậu thấy sao?

Chàng thanh niên: Cảm thức cộng đồng quả là một cách nghĩ hấp dẫn. Chẳng hạn như cảm giác thuộc về nơi nào đó là nhu cầu căn bản rnà chúng ta luôn có, cảm giác "mình có thể ở đây". Tôi nghĩ, đó là một chiêm nghiệm tuyệt vời, khẳng định rằng chúng ta là những sinh vật mang tính xã hội.

Triết gia: Một chiêm nghiệm tuyệt vời. Nhưng...?

Chàng thanh niên: Ha ha... Thầy tinh thật đấy! Tôi vẫn còn thấy mắc mứu. Nói thật, tôi vẫn hoàn toàn không hiểu những chuyện vũ trụ thế này thế nọ, và cảm thấy những lời đó đầy màu sắc tôn giáo và hơi hướm thờ cúng.

Triết gia: Khi Adler phát biểu khái niệm cảm thức cộng đồng, ông cũng vấp phải rất nhiều sự phản đối như vậy. Rằng "Tâm lý học đáng lẽ ra phải là một môn khoa học, nhưng Adler ngay từ đầu lại đi nêu ra vấn đề về 'giá trị' ", và rằng "Một thứ như vậy thì không phải là khoa học".

Chàng thanh niên: Thế rồi, tôi đã thử tự mình suy nghĩ xem tại sao mình lại không hiểu, và tôi nghĩ vấn đề là ở trình tự. Vì bỗng chốc xem xét ngay đến nào là vũ trụ, nào là vật vô sinh, nào là quá khứ với tương lai thì không thể hiểu được.

Đúng ra, đầu tiên phải lý giải cái "tôi" cho thật rõ. Tiếp đó là suy xét mối quan hệ một đối một, nghĩa là quan hệ với người khác kiểu "tôi với anh". Và cuối cùng, ta sẽ cảm nhận được cộng đồng rộng lớn.

Triết gia: Đúng vậy. Trình tự rất hợp lý đấy.

Chàng thanh niên: Trong đó, điều đầu tiên tôi muốn hỏi thầy là "cố chấp vào bản thân". Thầy nói rằng, hãy thôi cố chấp vào cái "tôi", chuyển sang "quan tâm tới người khác". Quan tâm tới người khác là một điều quan trọng. Điều này là sự thực và tôi hoàn toàn đồng ý. Nhưng chúng ta bản chất là luôn nghĩ đến bản thân, chỉ nhìn thấy bản thân mình thôi.

Triết gia: Thế cậu đã thử suy nghĩ xem tại sao mình lại nghĩ đến bản thân chưa?

Chàng thanh niên: Tôi đã thử. Nếu tôi giống như một kẻ ái kỷ, lúc nào cũng tự yêu bản thân, mê mẩn chính mình thì có lẽ đã dễ giải quyết. Vì khi đó, "hãy quan tâm tới người khác" sẽ là một lời chỉ trích thích đáng. Nhưng tôi lại không phải là một kẻ ái kỷ, mà là một người duy thực (realist) ghét bản thân. Chính vì ghét bản thân nên tôi lúc nào cũng chăm chăm đến bản thân. Chính vì thiếu tự tin nên tôi mới ý thức quá mức về bản thân.

Triết gia: Cậu cảm thấy mình ý thức quá mức về bản thân vào những lúc như thế nào?

Chàng thanh niên: Chẳng hạn như lúc ngồi họp, tôi không dám giơ tay phát biểu. Tôi hay lo hão, kiểu như "Hỏi câu này, không khéo bị cười cho", "Ý kiến không đúng trọng tâm có thể bị bẽ mặt" và cứ thế do dự. Không những vậy, ngay cả đến một câu nói đùa với mọi người, tôi cũng e ngại. Sự tự ý thức kiểu ấy luôn kìm hãm tôi, nhất cử nhất động đều bị bó buộc. Sự tự ý thức của tôi không cho phép tôi hành động tùy ý muốn.

Tôi cũng không cần thầy trả lời đâu. Lại vẫn một câu "Hãy can đảm lên" phải không? Nhưng, câu đó hoàn toàn chẳng ích gì với tôi. Bởi đây là vấn đề có trước cả lòng can đảm.

Triết gia: Được rồi! Lần trước, tôi đã nói với cậu khái quát về cảm thức cộng đồng, còn hôm nay, chúng ta sẽ giải thích sâu hơn nhé.

Chàng thanh niên: Vậy thì, câu chuyện sẽ đi tới đâu?

Triết gia: Có lẽ sẽ đề cập tới chủ đề "Hạnh phúc là gì?"

Chàng thanh niên: Ồ...! Ý thầy là đi sâu vào cảm thức cộng đồng sẽ có hạnh phúc sao?

Triết gia: Không : cần vội trả lời đâu. Điều cần thiết với chúng ta bây giờ là đối thoại.

Chàng thanh niên: Ha ha ha...! Được thôi! Chúng ta bắt đầu nào!

Không phải khẳng định bản thân mà là chấp nhận bản thân

Triết gia: Trước hết là về điều lúc nãy cậu nói rằng "Sự tự ý thức luôn kìm hãm, không cho phép tôi hành động tùy ý muốn". Có thể, đó cũng chính là điều mà nhiều người khác đang trăn trở. Nào, chúng ta hãy một lần nữa trở về xuất phát điểm và cùng nghĩ về "mục đích" của cậu. Cậu muốn đạt được điều gì khi tự kìm hãm những hành động tùy ý của mình?

Chàng thanh niên: Tôi chỉ có một mong muốn, là không bị cười nhạo, không bị nghĩ là kẻ ngốc.

Triết gia: Nghĩa là, cậu không tự tin vào cái tôi thuần khiết của mình như nó vốn có đúng không? Và cậu cố né tránh thể hiện cái tôi vốn có ấy trong quan hệ với người khác. Bởi vì, dám chắc là nếu chỉ có một mình trong phòng, cậu có thế hát vang, nhảy nhót theo điệu nhạc, hoặc ăn nói hùng hồn.

Chàng thanh niên: Ha ha ha... Thầy nói cứ như thể đã gắn camera theo dõi tôi ấy nhỉ! Nhưng... Ừm... Đúng thế đấy. Khi chỉ có một mình tôi có thể hành động tùy ý.

Triết gia: Một mình thì ai cũng có thể hành động như một ông vua. Tức là điều này cũng là một vấn đề cần được xem xét từ góc độ quan hệ giữa người với người. Bởi vì không phải cậu thiếu một "cái tôi thuần khiết", mà chẳng qua cậu chỉ không thể hiện được nó ra trước mặt người khác mà thôi.

Chàng thanh niên: Vậy thì tôi phải làm gì?

Triết gia: Vẫn là cảm thức cộng đồng thôi. Cụ thể là cậu phải chuyển từ cố chấp vào bản thân (self interest) sang quan tâm đến người khác (social interest) để xây dựng được cảm thức cộng đồng. Muốn làm được vậy, cần bắt đầu từ ba điểm sau: "Chấp nhận bản thân", "Tin tưởng người khác" và cuối cùng là "Cống hiến cho người khác".

Chàng thanh niên: Ô, lại thêm một loạt từ ngữ mới nhỉ! Chúng có nghĩa gì vậy?

Triết gia: Trước hết, tôi sẽ giải thích về "chấp nhận bản thân". Đêm đầu tiên, tôi đã dẫn ra với cậu một câu nói của Adler rằng: "Điều quan trọng không phải là anh được trao cho cái gì, mà là anh sử dụng cái đó như thế nào." Cậu còn nhớ không?

Chàng thanh niên: Tất nhiên tôi vẫn nhớ.

Triết gia: Chúng ta không thể vứt bỏ, cũng không thể đem đổi vật chứa là "bản thân" này. Nhưng, điều quan trọng là "sử dụng vật chứa ấy như thế nào". Phải thay đổi cách nhìn đối với chính "bản thân", nghĩa là thay đổi cách sử dụng nó.

Chàng thanh niên: Thầy muốn nói, tôi phải trở nên tích cực, khẳng định rõ bản thân, luôn hướng về phía trước trong mọi việc phải không?

Triết gia: Không cần cậu phải cố trở nên tích cực khẳng định bản thân đâu. Cậu cần chấp nhận bản thân chứ không phải là khẳng định bản thân.

Chàng thanh niên: Không phải khẳng định bản thân, mà là chấp nhận bản thân?

Triết gia: Đúng vậy. Hai điều này khác hẳn nhau. Khẳng định bản thân nghĩa là dù không thể vẫn cứ tự ám thị mình rằng "Tôi có thể", "Tôi mạnh mẽ". Suy nghĩ này sẽ dẫn tới phức cảm tự tôn, tức là cách sống lừa dối chính bản thân mình.

Ngược lại, chấp nhận bản thân nghĩa là, giả sử ta không thể làm được một điều gì đó thì ta sẽ chấp nhận nguyên vẹn "cái tôi không thể làm được điều đó", từ đó tiếp tục cố gắng để có thể làm được điều đó. Ta không lừa dối mình.

Nói dễ hiểu hơn thì, khi chỉ đạt được điểm 6, nếu cậu tự an ủi rằng "Chẳng qua lần này không gặp may thôi, chứ thực lực của mình phải được 10 điểm", đấy là khẳng định bản thân. Còn nếu chấp nhận điểm 6 là điểm 6, rồi từ đó suy nghĩ xem "Làm thế nào để giành được điểm 10?", đấy là chấp nhận bản thân.

Chàng thanh niên: Tức là nếu có bị điểm 6 cũng không cần phải bi quan?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Không ai là không có khuyết điểm. Như tôi đã nói với cậu khi giải thích về ham muốn trở nên vượt trội hơn, rằng con người ta, ai cũng luôn ở "trạng thái muốn mình tiến bộ hơn nữa".

Nói cách khác, điều này có nghĩa là không có ai đạt điểm 10 tuyệt đối. Chúng ta hãy chủ động thừa nhận điều đó.

Chàng thanh niên: Ừm... Nghe thì có vẻ tích cực, nhưng trong đó vẫn mơ hồ có nét tiêu cực nhỉ.

Triết gia: Thế nên tôi gọi đó là "sự từ bỏ mang tính khẳng định".

Chàng thanh niên: Sự từ bỏ mang tính khẳng định ư?

Triết gia: Giống như trong việc phân chia nhiệm vụ vậy. Ta phải phân biệt rõ "thứ có thể thay đổi" với "thứ không thể thay đổi". Chúng ta không thể thay đổi "thứ mình được trao cho". Nhưng điều chúng ta có thể thay đổi là "sử dụng thứ đó như thế nào". Vậy thì, thay vì chú tâm tới "thứ không thể thay đổi", ta chỉ còn cách chứ tâm tới "thứ có thể thay đổi" thôi. Đó chính là sự chấp nhận bản thân mà tôi muốn nói tới.

Chàng thanh niên: ... Thứ có thể thay đổi với thứ không thể thay đổi ư?

Triết gia: Đúng vậy. Hãy chấp nhận những thứ không thể thay đổi được. Hãy chấp nhận "cái tôi" như nó vốn có, sau đó, huy động "can đảm" để thay đổi những thứ có thể thay đổi. Chấp nhận bản thân là như vậy đó.

Chàng thanh niên: Ừm... Nói đến mới nhớ, trước đây, nhà văn Kurt Vonriegut cũng đã trích dẫn điều tương tự: "Lạy Chúa! Xin hãy ban cho con sự điềm tĩnh để đón nhận những điều không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những điều có thể và trí tuệ để luôn phân biệt được hai điều này" trong tiểu thuyết Lò sát sinh số 5.

Triết gia: Đúng, tôi có biết. Đấy là câu nói nổi tiếng được truyền tụng từ lâu trong cộng đồng Thiên Chúa giáo, Lời cầu nguyện của nhà thần học Mỹ Reinhold Niebuhr.

Chàng thanh niên: Thậm chí, ngay cả câu đó cũng dùng đến từ "can đảm". Tôi đã đọc tưởng đến thuộc lòng rồi mà bây giờ mới lần đầu tiên nhận ra.

Triết gia: Đúng vậy. Không phải là chúng ta thiếu năng lực. Chúng ta chỉ thiếu "can đảm" mà thôi. Tất cả đều là vấn đề "can đảm".

Tín dụng và tin tưởng khác nhau thế nào?

Chàng thanh niên: Nhưng trong "sự từ bỏ mang tính khẳng định" ấy vẫn có chút sắc thái yếm thế, bi quan nhỉ. Sau bao nhiêu bàn luận, quả là đáng buồn khi điều cuối cùng đúc rút được chỉ là "từ bỏ".

Triết gia: Có đúng vậy không? Từ "từ bỏ" (akirame) có gốc là chữ "đế" trong Phật pháp, nghĩa là "nhìn sáng tỏ". Nhìn thấu chân lý của vạn vật, đó chính là "từ bỏ". Nào đâu có bi quan, bi lụy gì. Nhìn thấu chân lý ư...?

Dĩ nhiên, không phải cứ chấp nhận bản thân theo lối từ bỏ mang tính khẳng định là có thể có được cảm thức cộng đồng. Đó là sự thật. Khi chuyển từ "cố chấp vào bản thân "sang "quan tâm đến người khác", thứ tuyệt đối không thể thiếu được là từ khóa thứ hai, "Tin tưởng người khác".

Chàng thanh niên: Tin tưởng người khác. Tức là, tin vào người khác, đúng không?

Triết gia: Ở đây, phải phân biệt hai loại "tin" là tín dụng và tin tưởng để xem xét. Trước hết, tín dụng là thứ có điều kiện, tương ứng với "credit" trong tiếng Anh. Chẳng hạn, khi muốn vay tiền ở ngân hàng, ta cần thế chấp một cái gì đó. Ngân hàng sẽ tính ra số tiền cho vay tương ứng với giá trị vật thế chấp. Thái độ "nếu anh trả được thì tôi cho vay" hay "tôi chỉ cho vay đúng bằng số anh có thể trả được" thì không phải là tin tưởng. Đó là tín dụng.

Chàng thanh niên: Thì tài chính ngân hàng là thế mà.

Triết gia: Khác với điều đó, nền tảng của quan hệ giữa người với người được hình thành dựa trên sự "tin tưởng" chứ không phải "tín dụng", và đó chính là quan điểm của tâm lý học Adler.

Chàng thanh niên: Sự tin tưởng trong trường hợp đó là gì?

Triết gia: Tin tưởng người khác nghĩa là không đặt ra bất kỳ điều kiện gì. Thậm chí, dù không có căn cứ khách quan nào đủ để làm tín dụng cũng vẫn cứ tin, tin một cách vô điều kiện, không đòi hỏi phải có gì đảm bảo. Đó là sự tin tưởng.

Chàng thanh niên: Tin tưởng vô điều kiện ư? Lại là "yêu người thân cận" kiểu Thiên Chúa giáo mà thầy nói sao?

Triết gia: Tất nhiên, tin người vô điều kiện thì cũng có lúc bị lợi dụng. Cũng giống như người bảo lãnh khoản vay, có lúc phải chịu thiệt hại. Dù vậy nhưng vẫn tiếp tục tin. Thái độ đó được gọi là tin tưởng.

Chàng thanh niên: Có mà cả tin ngốc nghếch thì có! Có thể thầy theo thuyết tính bản thiện, nhưng tôi theo thuyết tính bản ác. Tin người dưng một cách vô điều kiện, bị lợi dụng thì có mà đi tong!

Triết gia: Hẳn là có lúc sẽ bị lừa, bị lợi dụng rồi. Nhưng cậu hãy thử hình dung mình ở vị trí kẻ lợi dụng mà xem. Nếu có người bị cậu lợi dụng mà vẫn tiếp tục tin cậu vô điều kiện, dù bị đối xử thế nào đi nữa vẫn tin tưởng ở cậu, thì với một người như thế, liệu cậu có thể phản bội lòng tin mãi được không?

Chàng thanh niên: ... Ừm, nhưng chuyện đó thì...

Triết gia: Hẳn là rất khó làm vậy phải không?

Chàng thanh niên: Sao nào? Rốt cuộc, ý thầy là đánh vào cảm xúc của người khác sao? Rằng hãy cứ giữ vững đức tin như một bậc thánh nhân để thức tỉnh lương tâm của họ? Tuy nói Adler không đề cập đến đạo đức, nhưng rốt cuộc chẳng phải vẫn là chuyện đạo đức đó sao!

Triết gia: Khác đấy. Cậu có biết ngược lại với tin tưởng là gì không?

Chàng thanh niên: Trái nghĩa với tin tưởng ư...? ừm... Để xem nào...

Triết gia: Là hoài nghi. Giả sử, cậu lấy hoài nghi làm nền tảng cho các mối quan hệ với người khác. Cậu sẽ sống trong sự hoài nghi người khác, hoài nghi bạn bè, thậm chí hoài nghi cả gia đình và người yêu.

Thử hỏi, điều đó sẽ mang lại mối quan hệ như thế nào? Người khác sẽ ngay lập tức nhận ra rằng cậu đang nhìn họ với con mắt hoài nghi. Bằng trực giác, họ sẽ hiểu rằng "Người này không tin tưởng mình". Cậu nghĩ liệu có xây dựng được một mối quan hệ tích cực từ

đó không? Chúng ta có được mối quan hệ sâu sắc chính là trên nền tảng lòng tin vô điều kiện đấy.

Quan điểm của tâm lý học Adler rất đơn giản. Lúc này, cậu đang nghĩ rằng "Tin ai đó vô điều kiện sẽ chỉ bị lợi dụng mà thôi". Nhưng lựa chọn có lợi dụng hay không lại không phải do cậu. Đó là nhiệm vụ của người kia. Bản thân cậu chỉ cần nghĩ xem "Mình nên làm gì?" là được. Suy nghĩ kiểu "Nếu người kia không phản bội thì tôi mới cho đi" thì không hơn gì quan hệ tín dụng dựa trên thế chấp và các điều kiện đi kèm.

Chàng thanh niên: Ý thầy nói đây cũng là phân chia nhiệm vụ?

Triết gia: Như tôi đã nhiều lần nói với cậu, nếu biết phân chia nhiệm vụ, ta sẽ nhận thấy thực ra cuộc đời này giản dị đến không ngờ. Tuy nhiên, dù nguyên lý phân chia nhiệm vụ không khó hiểu, nhưng thực hiện được điều đó lại không hề dễ. Điều này thì tôi công nhận.

Chàng thanh niên: Vậy lẽ nào nên tin tưởng tất cả mọi người, dù có bị lừa dối cũng vẫn tiếp tục tin, tiếp tục là tên ngốc nhẹ dạ ư? Xem ra chẳng giống triết học hay tâm lý học gì mà giống rao giảng của một nhà truyền giáo hơn!

Triết gia: Riêng điều này thì tôi phải phủ định triệt để. Tâm lý học Adler không hề dựa trên giá trị quan đạo đức để thuyết phục chúng ta "Hãy tin người vô điều kiện". Lòng tin vô điều kiện là một "phương tiện" để cải thiện mối quan hệ với người khác, và xây dựng mối quan hệ hàng ngang. Nếu cậu không muốn cải thiện mối quan hệ với một người nào đó thì cứ việc cắt đứt với người đó cũng chẳng sao. Bởi lựa chọn cắt đứt hay không là nhiệm vụ của cậu.

Chàng thanh niên: Được rồi, cứ coi như tôi mong quan hệ với bạn bè tốt lên, tin bạn vô điều kiện, lúc nào cũng sốt sắng vì bạn, bị vòi tiền cũng vui vẻ đáp ứng, sẵn sàng hy sinh thời gian và công sức hết mức có thể. Nhưng dù thế vẫn có thể bị lợi dụng. Lúc đó thì sao? Nếu bị một người mà mình đã tin đến mức ấy lợi dụng, chẳng phải sẽ dẫn con người ta đến lối sống “mọi người đều là kẻ thù" sao?

Triết gia: Có vẻ như cậu vẫn chưa hiểu mục đích của sự tin tưởng là để làm gì nhỉ. Giả sử, trong một mối quan hệ yêu đương cậu luôn nghi ngờ rằng "có thể cô nàng không chung thủy" và sốt sắng tìm kiếm bằng chứng. Cậu nghĩ chuyện sẽ ra sao?

Chàng thanh niên: Ừm, cũng còn tùy tình huống cụ thể chứ!

Triết gia: Không đâu. Kiểu gì thì cậu cũng tìm thấy cả đống bằng chứng cho thấy cô ta không chung thủy.

Chàng thanh niên: Ơ, tại sao vậy?

Triết gia: Mọi lời nói, hành động vô tâm, giọng điệu khi nói chuyện điện thoại với ai đó, mỗi lúc cậu liên lạc mà không được... một khi nhìn bằng con mắt ngờ vực, tất cả đều trở thành "bằng chứng không chung thủy", cho dù sự thực không phải vậy.

Chàng thanh niên: Ừm...

Triết gia: Lúc này, cậu chỉ chăm chăm lo "bị lợi dụng", chỉ chú ý đến nỗi đau do vết thương đó gây ra. Nhưng nếu không dám tin người khác thì rốt cuộc, cậu sẽ không có được mối quan hệ sâu sắc với bất kỳ ai.

Chàng thanh niên: Không, tất nhiên tôi hiểu điều thầy nói, hiểu mục tiêu lớn là xây dựng một mối quan hệ sâu sắc. Nhưng thật ra nỗi sợ bị phản bội vẫn còn đó thôi?

Triết gia: Mối quan hệ hời hợt thì nỗi đau khi tan vỡ cũng không lớn. Song những niềm vui sinh ra từ một mối quan hệ như thế chắc chắn cũng không lớn. Chỉ khi nào ta can đảm bước vào một mối quan hệ sâu sắc hơn bằng cách "tin tưởng vào người khác" thì khi ấy niềm vui trong mối quan hệ với người khác mới lớn lên và niềm vui sống cũng tăng theo.

Chàng thanh niên: Không được! Thầy lại lảng tránh chuyện của tôi rồi. Lấy đâu ra lòng can đảm để vượt qua nỗi sợ bị lợi dụng kia chứ?

Triết gia: Chấp nhận bản thân. Nếu biết chấp nhận bản thân như vốn có, xác định được "điều mình có thể" và "điều mình không thể",

ta sẽ hiểu rằng lợi dụng hay không là nhiệm vụ của người khác, và sẽ thấy việc tin tưởng vào người khác trở nên dễ dàng hơn.

Chàng thanh niên: Lợi dụng hay không là nhiệm vụ của người khác, mình không thể làm được gì ư? Phải giữ thái độ từ bỏ mang tính khẳng định ư? Lúc nào lý luận của thầy cũng bỏ qua cảm xúc! Còn sự tức giận và nỗi buồn khi bị phản bội thì sao?

Triết gia: Hãy cứ buồn khi cảm thấy buồn. Bởi vì càng cố tránh tổn thương và nỗi buồn, ta càng bị ràng buộc, càng không thể tạo dựng mối quan hệ sâu sắc với bất kỳ ai.

Cậu hãy cứ nghĩ thế này. Chúng ta có thể tin tưởng hoặc có thể nghi ngờ. Tuy nhiên, chúng ta mong muốn có thể coi người khác là bạn. Vậy là rõ, ta nên chọn bên nào giữa tin tưởng và nghi ngờ rồi phải không?

Bản chất của công việc là cống hiến cho người khác

Chàng thanh niên: Được rồi. Cứ coi như tôi đã có thể "chấp nhận bản thân", và cả "tin tưởng người khác" nữa. Vậy thì với tôi có gì khác nào?

Triết gia: Trước hết, ta chấp nhận một thứ ta không thể thay đổi là "cái tôi" như nó vốn có. Đó là chấp nhận bản thân. Tiếp đó, đặt niềm tin vô điều kiện vào người khác. Đó là tin tưởng người khác.

Khi vừa có thể chấp nhận bản thân, vừa tin tưởng vào người khác thì đối với cậu, người khác đó sẽ là gì?

Chàng thanh niên: ... Là bạn, phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Đặt niềm tin vào người khác sẽ dẫn tới việc coi người đó là bạn. Vì là bạn nên ta mới tin. Nếu không phải là bạn thì khó mà tiến tới tin tưởng được. Và rồi, có người đó là bạn sẽ giúp ta tìm thấy chỗ đứng của chính mình trong cộng đồng. Nghĩa là ta có được cảm giác thuộc về một nơi nào đó, rằng "mình có thể ở đây".

Chàng thanh niên: Vậy là, để được cảm thấy "mình có thể ở đây" thì cần phải coi người khác là bạn. Mà để coi người khác là bạn thì cần cả chấp nhận bản thân lẫn tin tưởng người khác?

Triết gia: Đúng! Cậu hiểu nhanh hơn rồi đấy. Nói cách khác, coi người khác là kẻ thù nghĩa là chưa biết chấp nhận bản thân và thiếu tin tưởng người khác.

Chàng thanh niên: Đúng là con người ta cần cảm giác thuộc về một nơi nào đó, rằng "mình có thể ở đây". Bởi thế mà cần chấp nhận bản thân, tin tưởng người khác. Tôi không phủ nhận điều này. Nhưng, thế nào nhỉ... Liệu có phải chỉ cần coi người khác là bạn, tin tưởng ở người khác là đủ để cảm thấy mình thuộc về một nơi nào đó không?

Triết gia: Tất nhiên, không thể có được cảm thức cộng đồng chỉ bằng sự chấp nhận bản thân và tin tưởng người khác. Đến đây, ta cần đến từ khóa thứ ba là "cống hiến cho người khác".

Chàng thanh niên: Cống hiến cho người khác?

Triết gia: Tức là muốn có tác động gì đó, mong muốn cống hiến điều gì đó cho người mình đã coi là bạn. Đó chính là "cống hiến cho người khác".

Chàng thanh niên: Vậy thì, cống hiến có nghĩa là thể hiện tinh thần hy sinh, hết mình vì mọi người xung quanh ư?

Triết gia: Ý nghĩa của "cống hiến" cho người khác không phải là hy sinh bản thân. Thậm chí, Adler còn rung hồi chuông cảnh tỉnh, gọi kiểu người hy sinh cuộc đời mình vì người khác là "kẻ thích ứng quá mức với xã hội".

Và cậu cũng nhớ lại mà xem. Chỉ khi nào ta cảm thấy sự tồn tại và hành động của mình có ích cho cộng đồng, cũng tức là khi cảm thấy "mình có ích cho người khác" thì mới thực sự cảm nhận được giá trị của bản thân. Phải vậy không?

Tóm lại, cống hiến cho người khác không phải là vứt bỏ "cái tôi" để hết mình vì ai đó, mà là một cách để thực sự cảm thấy giá trị của “cái tôi".

Chàng thanh niên: Cống hiến cho người khác là vì bản thân mình sao?

Triết gia: Đúng thế. Không cần phải hy sinh bản thân.

Chàng thanh niên: Thôi nào, lý luận thế này thì nguy hiểm nhỉ? Thầy lại gậy ông đập lưng ông mất rồi. Thú nhận thầy hết mình vì người khác chỉ để thỏa mãn "cái tôi", đấy chẳng phải là đạo đức giả sao? Cho nên tôi đã nói rồi, rằng lý luận của thầy toàn là đạo đức giả mà thôi, không thể tin vào lý luận của thầy được. Nghe này, tôi thà tin vào những kẻ xấu mà thành thật với lòng mình còn hơn tin vào người tốt nơi chót lưỡi đầu môi!

Triết gia: Cậu nóng vội quá. Vậy là cậu vẫn chưa hiểu về cảm thức cộng đồng.

Chàng thanh niên: Thế thầy thử cho tôi ví dụ cụ thể về cái kiểu cống hiến cho người khác mà thầy đang nói tới đi.

Triết gia: Sự cống hiến cho người khác dễ hiểu nhất có lẽ là làm việc. Lao động trong xã hội hoặc làm việc nhà. Lao động không phải là phương tiện để kiếm tiền. Qua lao động, chúng ta cống hiến cho người khác, thực hiện cam kết với cộng đồng, trải nghiệm cảm giác "có ích cho ai đó", tiến tới cảm nhận được giá trị tồn tại của chính mình.

Chàng thanh niên: Bản chất của công việc là cống hiến cho người khác ư?

Triết gia: Tất nhiên, kiếm tiền cũng là một yếu tố quan trọng. Đúng như lời của Dostoyevsky mà cậu đã đọc được, rằng "Tiền bạc là tự do đúc thành khối". Nhưng có rất nhiều những người giàu có, tài sản dùng cả đời không hết mà vẫn tiếp tục làm việc. Tại sao nào? Vì lòng tham không đáy ư? Không phải vậy. Đó là nhằm cống hiến cho người khác, cũng chính là để đạt được cảm giác thuộc về một nơi nào đó rằng "mình có thể ở đây". Những người giàu tích cực làm từ thiện sau khi đã đạt đến tột đỉnh giàu sang cũng là để cảm nhận giá trị của mình, thực hiện bao nhiêu hoạt động chỉ nhằm xác nhận rằng "mình có thể ở đây".

Chàng thanh niên: Ừm... Có thể đó là một chân lý. Nhưng...

Triết gia: Nhưng?



Chấp nhận bản thân là đón nhận "cái tôi" - vốn không thể thay đổi được - như nó vốn có. Tin tưởng người khác là không hoài nghi mà đặt niềm tin vô điều kiện vào người khác. Với Chàng thanh niên, hai điều này thì có thể chấp nhận. Nhưng chàng chưa hiểu rõ về cống hiến cho người khác. Nếu sự cống hiến đó là "vì người khác" thì chỉ là sự hy sinh bản thân đầy đau khổ. Còn nếu sự cống hiến đó là "vì bản thân" thì lại hoàn toàn là đạo đức giả. Nhất định phải làm cho rõ điều này. Chàng thanh niên bắt đầu nói, giọng quả quyết.

Lớp trẻ đi trước lớp già

Chàng thanh niên: Tôi thừa nhận trong công việc có một phần cống hiến cho người khác. Nhưng cái logic mà bề ngoài thì nói là cống hiến cho người khác song rốt cuộc lại là vì chính mình, nghĩ thế nào cũng thấy đạo đức giả. Thầy sẽ giải thích điều này ra sao!?

Triết gia: Cậu hãy tưởng tượng một tình huống thế này. Ở một gia đình, sau bữa tối, bát đĩa vẫn còn ngổn ngang trên bàn ăn. Bọn trẻ đã về phòng mình, còn ông chồng đang ngồi xô pha xem tivi. Chỉ có mình bà vợ dọn dẹp. Không những thế, mọi người trong gia đình đều coi đó là chuyện đương nhiên và không ai định giúp đỡ cả. Theo suy nghĩ thông thường, ai cũng cảm thấy ấm ức "Tại sao không ai giúp đỡ tôi ?", "Tại sao mỗi mình tôi phải làm việc thế này?". Tuy nhiên, trong tình huống tôi muốn đưa ra, dù mọi người trong gia đình không nói lời "cảm ơn" đi chẳng nữa, bà vợ cũng vẫn vừa dọn dẹp vừa nghĩ rằng "Tôi có ích cho gia đình". Không nghĩ rằng người khác có thể làm gì cho mình, mà nghĩ xem có thể làm gì cho người khác và tích cực thực hiện. Khi có tinh thần cống hiến như thế, sẽ thấy mọi thứ xung quanh mang một màu sắc khác. Thực tế thì nếu rửa bát đĩa trong ấm ức, không chỉ bản thân khó chịu mà người nhà cũng không muốn lại gần. Ngược lại, nếu vừa làm vừa vui vẻ ngâm nga một bài hát thì có thể lũ trẻ cũng muốn giúp một tay. ít nhất thì cũng tạo ra được bầu không khí dễ nhận được sự giúp đỡ.

Chàng thanh niên: Ờ... Trong tình huống này thì có lẽ đúng là như vậy.

Triết gia: Vậy thì, tại sao trong tình huống này bà vợ lại có được tinh thần cống hiến? Đó là bởi, bà coi những thành viên trong gia đình là "bạn". Nếu không nhất định bà sẽ nghĩ, "Tại sao lại chỉ có mình tôi?", "Tại sao mọi người không giúp tôi?" Cống hiến trong khi vẫn coi mọi người là "kẻ thù" thì có thể coi là đạo đức giả. Nhưng nếu người khác là "bạn" thì mọi sự cống hiến nhiều đến mấy cũng không phải là đạo đức giả. Cậu cứ nói mãi từ "đạo đức giả" là vì cậu chưa thực sự hiểu về cảm thức cộng đồng.

Chàng thanh niên: Ừm...

Triết gia: Để cho tiện, tôi đã đề cập tới chấp nhận bản thân, tin tưởng người khác và cống hiến cho người khác theo thứ tự ấy. Nhưng, ba khái niệm này thực chất là các phần không thể thiếu của một cấu trúc vòng tròn, liên kết mật thiết với nhau.

Vì có thể đón nhận bản thân như vốn có - tức là "chấp nhận bản thân" - ta mới có thể "tin tưởng người khác" mà không sợ bị lợi dụng. Và rồi, vì có thể đặt niềm tin vô điều kiện vào người khác, coi người khác là bạn, ta mới có thể "cống hiến cho người khác". Tiếp đó, nhờ cống hiến cho người khác nên ta mới cảm thấy "mình có ích đối với ai đó" để từ đó đón nhận được bản thân như vốn có, nghĩa là "chấp nhận bản thân"... Cậu có mang theo bản ghi nhớ hôm trước không?

Chàng thanh niên: À, bản ghi nhớ về các mục tiêu mà tâm lý học Adler nêu ra phải không? Từ hôm đó, tôi luôn mang theo bên mình như vật bất ly thân. Nó đây.

Mục tiêu hành động của con người gồm có hai điểm như sau:

Tự lập.

Sống hài hòa với xã hội.

Và mục tiêu tâm lý chi phối hành động gồm hai điểm sau:

Ý thức rằng mình có năng lực.

Ý thức rằng mọi người đều là bạn mình.

Triết gia: Kết hợp nội dung ghi nhớ này với câu chuyện khi nãy, chắc chắn cậu sẽ hiểu rõ hơn.

Nghĩa là "Tự lập" và "Ý thức rằng mình có năng lực" ứng với "Chấp nhận bản thân". Còn "Sống hài hòa với xã hội" và "Ý thức rằng mọi người đều là bạn mình" ứng với "Tin tưởng người khác" và "Cống hiến cho người khác".

Chàng thanh niên: ... Quả đúng thế thật. Vậy mục tiêu của cuộc đời là cảm thức cộng đồng, nhưng có vẻ phải tốn khá nhiều thời gian thì mới hiểu cho ra nhẽ được.

Triết gia: Có lẽ đúng vậy. Đến chính Adler còn phải nói rằng "Thật không dễ hiểu con người. Trong tất cả các bộ môn tâm lý học, có lẽ tâm lý học cá nhân là khó học và khó thực hành nhất".

Chàng thanh niên: Đúng thế đấy! Có hiểu lý thuyết thì vẫn khó thực hành!

Triết gia: Thậm chí, người ta còn nói rằng, để thực sự hiểu tâm lý học Adler đến mức thay đổi được cách sống thì phải mất một thời gian tương đương với "nửa quãng đời đã sống". Nghĩa là, nếu 40 tuổi mới bắt đầu học thì phải mất 20 năm, tức là phải đến 60 tuổi. Còn nếu bắt đầu học từ 20 tuổi thì phải mất 10 năm, tức là phải đến 30 tuổi.

Cậu vẫn còn trẻ. Học sớm như vậy, cậu có cơ hội để sớm thay đổi. Sớm thay đổi có nghĩa là cậu đang đi trước so với những người lớn tuổi. Thay đổi bản thân, tự mình tạo ra một thế giới mới tức là theo một nghĩa nào đó, cậu đang đi trước cả tôi. Dù có lúc lầm đường hay lạc lối cũng không sao. Không câu nệ quan hệ trên dưới, đừng sợ bị ghét bỏ, cứ tự do mà tiến lên phía trước. Giá mà mọi người lớn tuổi đều nghĩ được rằng "Lớp trẻ đang đi trước mình" thì có lẽ thế giới sẽ thay đổi rất nhiều.

Chàng thanh niên: Tôi đang đi trước thầy ư?

Triết gia: Chắc chắn rồi! Trên cùng một con đường, cậu đang đi trước tôi.

Chàng thanh niên: Ố... Trước nay, tôi chưa từng gặp ai lại đi nói với người chỉ đáng tuổi con mình một điều như thế đấy!

Triết gia: Tôi chỉ : mong có thêm nhiều người trẻ tuổi hiểu về tư tưởng của Adler, nhưng đồng thời, cũng mong có thêm nhiều người lớn tuổi biết về nó. Bởi vì, con người ta có thể thay đổi, bất kể ở độ tuổi nào.

Nghiện công việc là lời nói dối cuộc đời

Chàng thanh niên: Được rồi! Tôi thành thực thừa nhận rằng mình thiếu "can đảm" để tiến tới chấp nhận bản thân và tin tưởng người khác. Nhưng, có phải tất cả đều do lỗi của "tôi" không? Không phải! Những kẻ không ngừng nhiếc móc tôi, công kích tôi cũng có lỗi chứ? Được rồi! Tôi thành thực thừa nhận rằng mình thiếu "can đảm" để tiến tới chấp nhận bản thân và tin tưởng người khác. Nhưng, có phải tất cả đều do lỗi của "tôi" không? Không phải! Những kẻ không ngừng nhiếc móc tôi, công kích tôi cũng có lỗi chứ?

Triết gia: Đúng là trên đời không phải toàn người tốt. Trong mối quan hệ giữa người với người, có không ít những chuyện làm ta phiền lòng. Nhưng ở đây, có một sự thật không được nhầm lẫn: Trong bất kỳ tình huống nào, vấn đề luôn chỉ nằm ở "kẻ kia" - người đã gây sự với ta, chứ tuyệt đối không phải là lỗi của “tất cả".

Người có sự bất ổn về tâm thần thường dùng những từ "mọi người", "lúc nào cũng" hoặc "tất cả", theo kiểu "Mọi người đều ghét tôi", "Lúc nào cũng chỉ mình tôi chịu thiệt", hay "Tất cả đều sai hết". Nếu cậu quen miệng dùng những từ này thì cần phải lưu ý.

Chàng thanh niên: À... Cũng có phần đúng đấy.

Triết gia: Tâm lý học Adler coi đó là lối sống thiếu "hài hòa với cuộc đời", chỉ nhìn phiến diện mà suy diễn ra toàn bộ.

Chàng thanh niên: Hài hòa với cuộc đời ư?

Triết gia: Do Thái giáo có dạy thế này: "Trong số mười người sẽ luôn có một người phê phán anh về mọi việc. Người đó ghét anh và anh cũng không thể ưa được người đó. Đồng thời, trong số đó cũng sẽ có hai người có thể trở thành bạn, chấp nhận mọi thứ ở anh. Bảy người còn lại chẳng thuộc về loại nào cả.

Khi đó, cậu sẽ để ý đến một kẻ ghét cậu? Hay tập trung vào hai người ưa cậu? Hoặc quan tâm đến bảy người là số đông còn lại? Người thiếu hài hòa với cuộc đời sẽ chỉ nhìn vào một người ghét mình mà suy diễn ra cả "thế giới".

Chàng thanh niên: Ừm...

Triết gia: Chẳng : hạn, trước đây, : tôi đã có lần tham gia một hội thảo chuyên đề dành cho những người nói lắp và gia đình họ. Cậu có quen ai nói lắp không?

Chàng thanh niên: À, ở trường cấp hai của tôi trước đây có một học sinh nói lắp đấy. Chắc bản thân người đó và gia đình cũng khổ sở lắm.

Triết gia: Tại sao người nói lắp lại thấy khổ sở?

Trong tâm lý học Adler, ông cho rằng những người mắc phải tật nói lắp là những người chỉ quan tâm tới cách nói của bản thân, từ đó cảm thấy tự ti và khổ sở. Bởi thế, họ trở nên ý thức quá mức về bản thân và càng nói lắp nặng hơn.

Chàng thanh niên: Chỉ quan tâm tới cách nói của bản thân ư?

Triết gia: Đúng vậy! Thực sự chỉ có rất ít người vừa mới thấy người khác lắp bắp một chút đã lấy đó làm trò cười hay chế nhạo người ta. Nói như lúc nãy, nhiều lắm cũng chỉ khoảng "một trong số mười người" thôi. Hơn nữa, với những kẻ ngu ngốc có thái độ như vậy, ta chỉ cần chủ động cắt đứt quan hệ với họ là xong. Thế nhưng, nếu thiếu hài hòa với cuộc đời, ta sẽ chỉ để ý đến một kẻ duy nhất ấy và quy kết rằng "Mọi người đều cười nhạo tôi".

Chàng thanh niên: Nhưng, nghĩ như vậy cũng là lẽ thường tình của con người mà!

Triết gia: Tôi thường tổ chức định kỳ các bTriếttuổi đọc sách. Trong số những người tham gia cũng có người nói lắp. Khi người đó đọc thành tiếng, cũng có lúc bị ngắc ngứ. Nhưng không một ai cười nhạo chuyện đó. Mọi người đều yên lặng đợi nói tiếp như một điều hết sức tự nhiên. Chắc chắn rằng, đây không phải là chuyện chỉ xảy ra trong buổi đọc sách của tôi. Mối quan hệ với những người khác không được tốt, hoàn toàn không phải vì tật nói lắp hay chứng đỏ mặt.

Nguyên nhân thực sự là do không biết chấp nhận bản thân, tin tưởng người khác hoặc cống hiến cho người khác, nhưng lại chỉ chú

tâm vào một phương diện rất nhỏ vốn chẳng quan trọng gì rồi từ đó đánh giá cả thế giới. Đó chính là lối sống lệch lạc thiếu hài hòa với cuộc sống.

Chàng thanh niên: Thật sự thầy nói thẳng điều đó với những người nói lắp ư?

Triết gia: Tất nhiên rồi. Lúc đầu họ khăng khăng phản đối, nhưng đến cuối hội thảo ba ngày thì mọi người đều hoàn toàn bị thuyết phục.

Chàng thanh niên: Ừm... Công nhận, đây là một câu chuyện thú vị. Nhưng người nói lắp có thể coi là một ví dụ quá đặc thù. Thầy có ví dụ nào khác không?

Triết gia: Ví dụ như, người nghiện công việc. Đây cũng là những người rõ ràng thiếu sự hài hòa với cuộc sống.

Chàng thanh niên: Người nghiện công việc ư? Tại sao chứ?

Triết gia: Người nói lắp chỉ nhìn phiến diện mà suy diễn ra tổng thể sự vật. Còn người nghiện công việc thì chỉ chú tâm vào một mặt nào đó của cuộc đời.

Có thể, họ sẽ bao biện rằng "Do công việc quá bận nên không còn thời gian lo cho gia đình". Nhưng đó là lời nói dối cuộc đời. Họ chỉ đang lấy công việc làm cái cớ để thoái thác các trách nhiệm khác mà thôi. Đúng ra ai cũng cần quan tâm tới tất cả, từ việc nội trợ, nuôi dạy con, đến giao lưu với bạn bè, sở thích cá nhân... Chứ Adler không thừa nhận cách sống quá thiên lệch theo một hướng nào đó.

Chàng thanh niên: Ôi... Đúng kiểu của bố tôi. Ông nghiện công việc, chỉ lao vào việc, cố tạo ra kết quả, rồi vin vào việc mình kiếm ra tiền để áp chế cả nhà. Một kiểu người cực kỳ phong kiến.

Triết gia: Xét về mặt nào đó, đó là kiểu sống cố tình lảng tránh nhiệm vụ cuộc đời. "Công việc" không phải để chỉ riêng công việc ở công ty mà còn bao hàm mọi thứ như việc nhà, nuôi dạy con cái, đóng góp cho cộng đồng địa phương, sở thích cá nhân... Trong đó, công ty chẳng qua chỉ là một phần nhỏ. Nếu chỉ nghĩ đến công việc ở công ty thì đó là lối sống thiếu hài hòa với cuộc sống.

Chàng thanh niên: Ôi, đúng là như vậy đó! Không những thế, những người được nuôi dưỡng còn không thể nào phản bác được. Bản thân tôi cũng không thể cãi lại những lời mạt sát của bố tôi kiểu nha "Mày có cơm ăn là nhờ ai vậy?".

Triết gia: Có lẽ, cha cậu là người chỉ có thể nhận thấy giá trị của mình ở "cấp độ hành vi", rằng mình làm việc từng này thời gian, kiếm tiền nuôi cả gia đình, được xã hội thừa nhận, cho nên giá trị của mình trong gia đình phải là cao nhất.

Tuy nhiên, ai rồi cũng có lúc không còn ở vị trí người tạo ra của cải. Chẳng hạn như già đi, về hưu rồi phải sống bằng lương hưu và sự hỗ trợ của con cái. Hoặc là dù còn trẻ, nhưng không thể lao động do tai nạn hay bệnh tật. Những lúc như vậy, người chỉ có thể chấp nhận bản thân ở cấp độ hành vi sẽ bị tổn thương nặng nề.

Chàng thanh niên: Đó là những người có lối sống coi công việc là tất cả phải không?

Triết gia: Đúng vậy. Những người thiếu hài hòa với cuộc sống.

Chàng thanh niên: ... Nói chuyện này tôi mới thấm ý nghĩa của "cấp độ tồn tại" mà lần trước thầy nhắc tới. Đúng là tôi đã không suy nghĩ nghiêm túc rằng một ngày nào đó chính bản thân mình cũng không làm việc được nữa và không thể làm được gì ở "cấp độ hành vi".

Triết gia: Chấp nhận bản thân ở "cấp độ hành vi" hay "cấp độ tồn tại" có lẽ là vấn đề liên quan tới "can đảm dám được hạnh phúc".

Ai cũng có thể hạnh phúc ngay từ giây phút này

Chàng thanh niên: ... Can đảm dám được hạnh phúc. Nào, xin thầy hãy nói cụ thể hơn về lòng can đảm này.

Triết gia: Phải, đây là một điều rất quan trọng.

Chàng thanh niên: Thầy thường nói, "Mọi phiền muộn đều bắt nguồn từ quan hệ giữa người với người". Và ngược lại, có thể nói hạnh phúc của chúng ta cũng bắt nguồn từ mối quan hệ đó. Nhưng tôi vẫn chưa hiểu được điểm này.

Lẽ nào hạnh phúc đối với con người chẳng qua chỉ là "mối quan hệ tốt giữa người với người" thôi sao? Tóm lại, không lẽ chúng ta chỉ sống vì sự yên ổn và niềm vui nhỏ nhoi như thế thôi à?

Triết gia: Tôi rất hiểu cách đặt vấn đề của cậu.

Khi lần đầu tiên tôi tham dự buổi nói chuyện về tâm lý học Adler, Oscar Christensen - diễn giả ngày hôm đó, người được coi là đệ tử đời thứ hai của Adler - đã nói thế này: "Những người lắng nghe bài giảng của tôi ngày hôm nay có thể bắt đầu hạnh phúc ngay từ giây phút này. Còn những ai không cảm thấy như vậy thì sẽ không bao giờ cảm thấy hạnh phúc."

Chàng thanh niên: Cái gì! Đúng là giọng điệu bịp bợm rồi! Không lẽ thầy mà cũng bị lừa vì mánh đó à?

Triết gia: Hạnh phúc của con người là gì? Đây là một trong các câu hỏi mà triết học luôn theo đuổi từ xưa đến giờ. Mãi cho đến lúc đó, vì nghĩ rằng tâm lý học chẳng qua chỉ là một lĩnh vực của triết học nên tôi vẫn hầu như không quan tâm tới tâm lý học một cách toàn diện. Là một tín đồ của triết học, tôi đã tự suy luận theo cách riêng để tìm câu trả lời cho câu hỏi "hạnh phúc là gì". Vậy nên, phải thú thực là khi nghe những lời như vậy từ Christensen, tôi cũng cảm thấy khó chấp nhận.

Tuy nhiên, cùng lúc đó, tôi cũng ngẫm nghĩ. Đúng là tôi đã suy nghĩ rất sâu về bản chất của hạnh phúc, mong mỏi tìm kiếm câu trả lời. Thế nhưng, có lẽ tôi lại chưa thực sự suy nghĩ kỹ về việc "làm thế nào để bản thân mình trở nên hạnh phúc". Nghĩa là, tuy bản thân là một tín đồ triết học, nhưng có lẽ tôi đã không hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Ra thế. Vậy ra thầy đã đến với tâm lý học Adler từ một khởi đầu không dễ chịu cho lắm nhỉ?

Triết gia: Đúng thế.

Chàng thanh niên: Vậy, cho tôi hỏi nhé. Sau đó, thầy đã hạnh phúc chưa?

Triết gia: Tất nhiên rồi!

Chàng thanh niên: Sao thầy lại có thể trả lời dứt khoát như thế?

Triết gia: Bất hạnh lớn nhất của con người là không thể yêu nổi chính mình. Đối với thực tế này, Adler đã có câu trả lời vô cùng đơn giản, rằng chỉ cần suy nghĩ rằng "mình có ích cho cộng đồng", "mình có ích cho một ai đó", ta sẽ thực sự cảm nhận được giá trị của bản thân mình.

Chàng thanh niên: Chính là cống hiến cho người khác mà thầy vừa đề cập đến phải không?

Triết gia: Phải rồi! Và quan trọng là trong trường hợp này, cống hiến cho người khác không nhất thiết cứ phải hữu hình.

Chàng thanh niên: Không nhất thiết cứ phải hữu hình ư?

Triết gia: Cậu không phải là người đánh giá sự cống hiến của cậu có ích hay không. Đó là việc của người khác và là nhiệm vụ mà cậu không thể can thiệp vào. Về mặt nguyên lý, thậm chí ta còn không thể nào biết mình đã thực sự cống hiến được gì hay chưa. Tóm lại, khi ta cống hiến cho người khác, dù đó không phải là sự cống hiến hữu hình thì chỉ cần có cảm giác chủ quan rằng "mình có ích cho ai đó", nghĩa là chỉ cần có "cảm giác cống hiến" thôi cũng đủ.

Chàng thanh niên: Đợi chút đã nào! Nếu đúng là như vậy thì hạnh phúc mà thầy đang nghĩ tới chính là...

Triết gia: Cậu cũng nhận thấy rồi nhỉ? "Hạnh phúc chính là cảm giác cống hiến". Đó chính là định nghĩa về hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Nhưng... Thế này thì...

Triết gia: Có vấn đề gì à?

Chàng thanh niên: Không... tôi không thể chấp nhận một định nghĩa đơn giản đến vậy! Mà tôi chưa quên đâu! Thầy đã nói, "Kể cả khi không có ích cho ai trên cấp độ hành vi, nhưng nếu xét trên cấp độ tồn tại thì ai cũng có ích." Nếu vậy chẳng hóa ra tất cả mọi người, ai cũng trở nên hạnh phúc hết à?

Triết gia: Tất cả mọi người đều có thể trở nên hạnh phúc. Nhưng phải hiểu rằng, không phải tất cả đều hạnh phúc. Bởi vì để trở nên hạnh phúc, người ta cần cảm thấy rằng mình có ích cho ai đó, tức là cần có cảm giác cống hiến, bất kể trên cấp độ hành vi hay cấp độ tồn tại.

Chàng thanh niên: Vậy có nghĩa là, theo thầy, tôi không hạnh phúc chỉ là do tôi không có cảm giác cống hiến thôi phải không?

Triết gia: Hoàn toàn đúng vậy.

Chàng thanh niên: Thế thì làm sao để có được cảm giác cống hiến?! Làm việc ư? Hay hoạt động tình nguyện?

Triết gia: Lấy ví dụ, hôm trước, ta đã từng nói về nhu cầu được thừa nhận. Khi tôi nói "Không được mong muốn người khác thừa nhận", thì cậu đã nói rằng "Nhu cầu được thừa nhận là nhu cầu phổ quát".

Chàng thanh niên: Vâng, thực lòng mà nói, tôi vẫn chưa bị thuyết phục hoàn toàn.

Triết gia: Nhưng đến lúc này thì cậu đã rõ lý do con người ta tìm kiếm sự thừa nhận từ người khác rồi chứ? Người ta ai cũng muốn có thể thích chính mình, muốn nghĩ rằng mình có giá trị. Chính bởi thế mà ai cũng muốn có cảm giác cống hiến, "mình đang có ích cho ai đó". Và cách dễ nhất để có được cảm giác cống hiến là được người khác thừa nhận mình.

Chàng thanh niên: Nghĩa là nhu cầu được thừa nhận chính là mong muốn có được cảm giác cống hiến ư?

Triết gia: Chẳng đúng thế sao?

Chàng thanh niên: Không! Không! Thế thì mâu thuẫn với những gì ta đã nói từ trước đến giờ mất! Này nhé! Thầy nói, tìm kiếm sự thừa nhận từ người khác là một cách để có được cảm giác cống hiến phải không nào? Mặt khác, chính thầy cũng nói rằng "hạnh phúc là cảm giác cống hiến". Vậy thì, chẳng phải được thừa nhận chính là hạnh phúc đó sao? Ha ha ha... Đến lúc này, thầy đã chịu thừa nhận nhu cầu được thừa nhận là tất yếu chưa!

Triết gia: Cậu quên mất một điều quan trọng. Nếu phương tiện để có được cảm giác cống hiến là "được người khác thừa nhận" thì kết cục là ta sẽ buộc phải sống một cuộc đời theo mong muốn của người khác. Không có tự do trong cảm giác cống hiến đạt được thông qua nhu cầu được thừa nhận. Nhưng chúng ta vừa chọn tự do, lại vừa mong muốn hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Phải có tự do mới hạnh phúc ư?

Triết gia: Đúng thế. Tự do như một thiết chế thì có thể khác nhau qua từng quốc gia, từng thời kỳ lịch sử và từng nền văn hóa. Nhưng tự do trong quan hệ giữa người với người thì vẫn luôn như vậy.

Chàng thanh niên: Kiểu gì thầy cũng không chịu thừa nhận nhu cầu được thừa nhận phải không?

Triết gia: Nếu ta có được cảm giác cống hiến thực sự thì sẽ không cần sự thừa nhận của người khác nữa. Bởi vì ta đã cảm nhận được rằng "mình có ích cho ai đó" mà không phải cố sức để được người khác thừa nhận. Nghĩa là, người bị lệ thuộc vào nhu cầu được thừa nhận là người vẫn chưa có cảm thức cộng đồng, chưa biết chấp nhận bản thân, tin tưởng người khác và cống hiến cho người khác.

Chàng thanh niên: Chỉ cần có cảm thức cộng đồng thì nhu cầu được thừa nhận sẽ mất đi ư?

Triết gia: Đúng vậy! Sự thừa nhận từ người khác sẽ không còn cần thiết nữa.



Luận điểm của Triết gia có thể được tổng hợp lại như sau: Con người ta chỉ cảm nhận được giá trị của mình khi cảm thấy "mình có ích cho ai đó". Nhưng sự cống hiến đó không nhất thiết lúc nào cũng phải ở trạng thái hữu hình. Chỉ cần cảm nhận chủ quan rằng mình đang có ích cho ai đó, tức có "cảm giác cống hiến" là đủ. Và đã kết luận: Hạnh phúc chính là "cảm giác cống hiến". Quả thực, đó cũng có phần nào chân lý. Nhưng, chỉ có thế mà đã là hạnh phúc ư? Hạnh phúc mà tôi mong chờ đâu phải vậy!

Hai con đường mà những người muốn "trở nên đặc biệt" lựa chọn

Chàng thanh niên: Nhưng thầy vẫn chưa trả lời câu hỏi của tôi. Đúng là tôi có thể yêu bản thân thông qua việc cống hiến cho người khác, cảm thấy bản thân mình có giá trị chứ không phải là một tồn tại vô nghĩa. Nhưng chỉ có thế đã đủ để con người hạnh phúc chưa? Đã sinh ra trên cõi đời này, nếu không làm nên nghiệp lớn, lưu danh hậu thế, chứng minh rằng "Ta là một, là riêng, là thứ nhất" thì liệu có thể có được hạnh phúc thực sự hay không?

Thầy thì cái gì cũng quy về mối quan hệ giữa người với người mà chẳng đề cập chút nào tới niềm hạnh phúc được hiện thực hóa bản thân hết! Tôi xin được gọi thẳng đó là tránh né!

Triết gia: Ra vậy! Tôi cũng không rõ lắm, nhưng xin hỏi, hạnh phúc được hiện thực hóa bản thân mà cậu nói tới, cụ thể là gì vậy?

Chàng thanh niên: Cái đó thì tùy ở mỗi người. Có thể có người mong muốn thành công về mặt xã hội, có người có mục tiêu cá nhân hơn, ví như có nhà nghiên cứu quyết tâm tạo ra loại thuốc đặc trị bệnh nan y, hoặc có nghệ sĩ muốn để lại kiệt tác mà mình ưng ý.

Triết gia: Còn cậu thì sao?

Chàng thanh niên: Tôi vẫn chưa biết mình mong muốn điều gì, muốn làm gì trong tương lai, nhưng tôi biết mình phải làm một điều gì đó. Tôi không thể cứ làm mãi trong thư viện trường đại học được. Khi nào tôi tìm thấy giấc mơ của đời mình, làm được những điều mình muốn, khi nào tôi hiện thực hóa được cái bản thân đang tiềm tàng bên trong, có lẽ khi ấy tôi mới cảm nhận được hạnh phúc thực sự.

Thực ra, trước đây bố tôi luôn bận rộn làm việc từ sáng sớm đến tối mịt nhưng tôi không biết đối với ông, đó có phải là hạnh phúc hay không. Chỉ biết là trong mắt tôi, hình ảnh người bố lúc nào cũng chịu sức ép công việc không có vẻ gì là hạnh phúc cả. Và tôi không muốn sống một cuộc đời như thế.

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Về điểm này, có lẽ xem xét ví dụ một đứa trẻ có hành vi nổi loạn sẽ dễ hiểu hơn.

Chàng thanh niên: Hành vi nổi loạn ư?

Triết gia: Đúng vậy. Trước hết, con người chúng ta ai cũng có một nhu cầu cơ bản là "theo đuổi sự vượt trội". Chúng ta đã nói về điều này trước đây rồi phải không?

Chàng thanh niên: Vâng. Nói cho dễ hiểu, đó chính là "mong muốn tiến bộ" hay "tìm kiếm trạng thái lý tưởng" phải không?

Triết gia: Ban đầu, hầu hết lũ trẻ đều muốn mình đặc biệt ưu tú. Chẳng hạn như vâng lời cha mẹ, cư xử đúng chuẩn mực xã hội, nỗ lực trong học tập, thể thao... Chúng làm vậy để được cha mẹ thừa nhận. Nhưng, nếu trong trường hợp chúng không thể trở nên đặc biệt ưu tú, ví dụ như kết quả học tập hoặc thi đấu thể thao không tốt, thì thay vào đó, chúng sẽ muốn mình đặc biệt hư hỏng.

Muốn đặc biệt ưu tú hay đặc biệt hư hỏng, mục đích đều giống nhau. Đó là thu hút sự chú ý của người khác, vượt ra khỏi sự "bình thường" và trở nên "đặc biệt". Mục đích của chúng chỉ có vậy!

Chàng thanh niên: Ừm... Được rồi. Thầy cứ nói tiếp đi.

Triết gia: Thực ra thì học hành hay thể thao luôn cần nỗ lực ở mức độ nào đó mới đạt được thành quả. Tuy nhiên, những đứa trẻ "muốn đặc biệt hư hỏng", tức là những đứa trẻ có hành vi nổi loạn lại muốn thu hút sự chú ý của người khác trong khi bản thân thì lẩn tránh những nỗ lực lành mạnh. Trong tâm lý học Adler, ông gọi đó là "theo đuổi sự vượt trội dễ dãi".

Ta có thể gặp những đứa trẻ hư ném tẩy, la hét trong giờ để phá đám tiết học. Tất nhiên, chúng sẽ được bạn bè và thầy cô chú ý, và chí ít là trong thời điểm đó, chúng có thể trở nên đặc biệt. Nhưng đó chỉ là "theo đuổi sự vượt trội dễ dãi" - một thái độ không lành mạnh.

Chàng thanh niên: Vậy là, những đứa trẻ phá làng phá xóm cũng chỉ để "theo đuổi sự vượt trội dễ dãi" thôi sao?

Triết gia: Đúng thế đấy. Mọi hành vi nổi loạn, từ bỏ học, rạch tay, uống rượu hay hút thuốc, tất cả đều để "theo đuổi sự vượt trội dễ dãi". Ngay cả cậu bạn tự giam mình trong phòng mà cậu nói đến lúc đầu cũng giống như vậy.

Khi một đứa trẻ có hành vi nổi loạn, bố mẹ và mọi người xung quanh sẽ la mắng nó. Đối với đứa trẻ, việc bị la mắng đó quả là một gánh nặng căng thăng tâm lý. Nhưng đứa trẻ vẫn muốn có được sự chú ý từ cha mẹ, dù là dưới hình thức bị la mắng. Nó muốn trở nên "đặc biệt", dù dưới bất kỳ hình thức nào. Bởi vậy, dù có la mắng bao nhiêu chẳng nữa, đứa trẻ vẫn không thôi nổi loạn, xét theo nghĩa nào đó đây là điều đương nhiên.

Chàng thanh niên: Ý thầy là, chính vì cha mẹ la mắng, nó mới tiếp tục nổi loạn ư?

Triết gia: Chính vậy! Vì cha mẹ và người lớn thể hiện sự chú ý đến nó thông qua hành động la mắng.

Chàng thanh niên: Ừm... Nhưng, trước đây, thầy đã từng nói đến mục đích của hành vi nổi loạn là "trả đũa cha mẹ" rồi. Hai việc này có liên quan không?

Triết gia: Đúng vậy. "Trả : đũa" và "theo đuổi sự vượt trội dễ dãi" rất dễ liên hệ với nhau. Vừa làm khó cho người khác, đồng thời, vừa muốn trở nên "đặc biệt".

Dám bình thường

Chàng thanh niên: Nhưng làm gì có chuyện tất cả mọi người đều "đặc biệt ưu tú" cơ chứ? Người ta ai cũng có điểm mạnh, điểm yếu và có sự khác biệt. Thiên tài trên đời này chỉ đếm trên đầu ngón tay, không phải ai cũng thành học sinh xuất sắc. Vậy thì những kẻ thất bại chỉ còn cách trở nên "đặc biệt hư hỏng" mà thôi.

Triết gia: Đúng vậy. Đó chính là nghịch lý của Sokrates, rằng "Chẳng ai muốn làm ác". Bởi vì, đối với những đứa trẻ có hành vi nổi loạn, thì ngay cả đánh nhau hay trộm cắp cũng là điều "thiện".

Chàng thanh niên: Thật kinh khủng! Đó chẳng phải là một lý luận bế tắc sao?

Triết gia: Chính vì thế tâm lý học Adler luôn coi trọng lòng can đảm "dám bình thường".

Chàng thanh niên: Can đảm dám bình thường ư...?

Triết gia: Tại sao lại cần phải trở nên "đặc biệt"? Có lẽ là do không thể chấp nhận được một "tôi bình thường". Vì thế, khi không đủ khả năng trở nên "đặc biệt ưu tú", người ta sẽ hành động cực đoan để trở nên "đặc biệt hư hỏng". Nhưng thử hỏi, làm người bình thường, không đặc biệt thì có gì không tốt, có gì đáng tự ti? Chẳng phải là ai cũng bình thường đấy sao? Đây là một điều cần suy xét thật kỹ.

Chàng thanh niên: ... Thầy bảo tôi hãy làm "người bình thường" sao?

Triết gia: Chấp nhận bản thân là một bước tiến quan trọng. Nếu cậu có được "can đảm dám bình thường", chắc chắn cách nhìn thế giới cũng sẽ thay đổi hẳn.

Chàng thanh niên: Nhưng...

Triết gia: Việc cậu từ chối làm người bình thường có lẽ là do cậu đang coi "người bình thường" đồng nghĩa với "không có tài cán". Làm người bình thường không có nghĩa là không có tài cán gì. Chúng ta không cần phải phô trương sự vượt trội của bản thân.

Chàng thanh niên: Tôi công nhận cố gắng "trở nên đặc biệt" có nguy hiểm nhất định. Nhưng có cần phải lựa chọn làm người "bình thường", sống cuộc đời nhàm chán, chẳng để lại giá trị gì, chẳng ai thèm nhớ đến và phải hài lòng rằng mình chỉ ở mức đó không? Thầy đùa tôi chắc! Tôi sẵn sàng vứt bỏ cuộc đời như thế không tiếc mảy may!

Triết gia: Dù gì cậu vẫn muốn "đặc biệt" phải không?

Chàng thanh niên: Không phải! Việc chấp nhận "bình thường" mà thầy nói chính là khẳng định một bản thân lười biếng, cho rằng mình chỉ đến mức này thôi, chỉ thế này là được rồi. Tôi từ chối một cuộc đời lười biếng như thế!

Thầy có cho rằng Napoleon hay Alexandros Đại đế, Ernstem, Martin Luther King rồi cả Sokrates và Platon yêu quý của thầy cũng chấp nhận làm người "bình thường" không? Làm gì có chuyện đó! Chắc chắn họ đã sống với mục tiêu và lý tưởng lớn! Cứ theo lý lẽ của thầy thì sẽ chẳng có một Napoleon nào được sinh ra hết. Thầy đang huy hoại thiên tài đây!

Triết gia: Cậu cho rằng cuộc đời cần có mục tiêu cao cả?

Chàng thanh niên: Tất nhiên rồi!



Dám bình thường. Những lời lẽ thật đáng sợ. Adler và Triết gia này bảo mình hãy chọn con đường đó sao? Bảo mình hãy sống như số đông sao? Tất nhiên, mình không phải là thiên tài. Có lẽ mình chỉ có thể chọn làm người "bình thường" mà thôi. Có lẽ mình chỉ còn cách chấp nhận một bản thân bình thường, đặt mình vào cuộc sống bình thường. Nhưng mình sẽ đấu tranh. Dù kết quả có thế nào thì mình cũng sẽ tranh luận với người này đến cùng. Lúc này cuộc tranh luận đang đi vào trọng tâm. Trống ngực đập dồn dập, nắm tay siết chặt lấm tấm mồ hôi dù trời không hề nóng.

Cuộc đời là những khoảnh khắc tiếp nối

Triết gia: Tôi hiểu rồi. Mục tiêu cao cả cậu nói đến có thể hình dung giống như việc nhắm tới đỉnh núi khi leo núi phải không?

Chàng thanh niên: Vâng, đúng vậy. Tôi, cũng giống như mọi người, đều hướng tới đỉnh núi!

Triết gia: Nhưng, nếu coi cuộc đời là hành trình leo núi để lên tới đỉnh thì đến quá nửa đời là ở "trên đường" rồi. Nếu lúc đặt chân lên đỉnh núi "cuộc đời thực sự" mới bắt đầu, thì quãng đường trước đó là "cuộc đời tạm" của một "tôi sống tạm".

Chàng thanh niên: Nói thế cũng được. Tôi lúc này đúng là kẻ "đang ở trên đường" đây.

Triết gia: Vậy nếu không tới được đỉnh núi thì cuộc đời cậu sẽ thế nào? Có thể do bệnh tật hay tai nạn, đó hoàn toàn có khả năng là một cuộc leo núi thất bại, nghĩa là cuộc đời sẽ gián đoạn khi vẫn còn "giữa đường", khi vẫn còn là "tôi sống tạm" trong "cuộc đời tạm". Liệu cuộc đời trong trường hợp đó sẽ là gì nào?

Chàng thanh niên: Là "trèo cao ngã đau" thôi! Tôi không có năng lực, không có thể lực đủ để leo núi, không gặp may. Thế thôi! Vâng, tôi sẵn sàng đón nhận sự thực đó!

Triết gia: Quan điểm của tâm lý học Adler lại khác. Những người cho rằng cuộc đời là một cuộc leo núi sẽ coi đời mình như một "vạch liền", rằng đường vạch liền bắt đầu từ khoảnh khắc họ sinh ra trong cuộc đời này sẽ trải qua nhiều khúc quanh lớn nhỏ rồi đạt tới đỉnh và đến điểm cuối tức là cái chết. Nhưng, ý tưởng coi cuộc đời như một câu chuyện như vậy là lối suy nghĩ gắn liền với thuyết nguyên nhân của Freud, coi phần lớn cuộc đời là "đang ở trên đường".

Chàng thanh niên: Vậy, thầy cho rằng cuộc đời là thế nào?

Triết gia: Hãy nghĩ rằng cuộc đời là những chấm liên tục chứ không phải là một vạch liền. Khi quan sát một vạch liền được vẽ bằng phấn qua kính lúp, ta sẽ thấy thứ mà mình tưởng là một vạch liền đó thực ra là những chấm nhỏ liên tục. Cuộc đời thoạt trông như một đường

liền mạch, thực ra lại là những chấm liên tục, nói cách khác, cuộc đời là những sát-na tiếp nối.

Chàng thanh niên: Những sát-na tiếp nối ư?

Triết gia: Đúng vậy. Là sự tiếp nối liên tục của những khoảnh khắc "hiện tại". Chúng ta chỉ có thể sống "ngay tại đây, vào lúc này" thôi. Cuộc đời của chúng ta chính là tập hợp những khoảnh khắc.

Những người lớn không biết điều đó sẽ ép bọn trẻ sống cuộc đời dạng "vạch liền". Họ nghĩ rằng cứ đi theo lộ trình vào trường đại học tốt, làm việc ở doanh nghiệp lớn, gia đình ổn định thì sẽ có cuộc đời hạnh phúc. Nhưng, cuộc đời không phải một vạch liền.

Chàng thanh niên: Ý thầy muốn nói rằng không cần lập kế hoạch cuộc đời hoặc định hướng nghề nghiệp sao.

Triết gia: Nếu cuộc đời là một vạch liền thì có lẽ ta có thể lập kế hoạch cuộc đời. Nhưng, cuộc đời của chúng ta lại là những chấm liên tục. Khỏi cần bàn đến chuyện có cần lập kế hoạch cuộc đời hay không, mà cần khẳng định rằng điều đó là không thể.

Chàng thanh niên: Hừm... Thật nhảm nhí! Quả là một suy nghĩ ngu ngốc!

Sống như khiêu vũ

Triết gia: Cậu không bằng lòng chỗ nào nào?

Chàng thanh niên: Quan điểm của thầy không chỉ phủ nhận tính kế hoạch trong cuộc đời mà còn phủ nhận luôn cả nỗ lực! Chẳng hạn, từ nhỏ đã mơ trở thành nghệ sĩ violin, chăm chỉ luyện tập để đến một ngày được biểu diễn ở dàn nhạc mình hằng ngưỡng mộ. Hay chăm chỉ học tập để đỗ được kỳ thi tư pháp, trở thành luật sư. Đó đều là những cuộc đời mà nếu không có mục tiêu, không có kế hoạch thì sẽ không thực hiện được!

Triết gia: Nghĩa là họ cứ âm thầm tiến bước hướng tới đỉnh núi?

Chàng thanh niên: Tất nhiên rồi!

Triết gia: Liệu sự thực có đúng vậy không? Biết đâu, những người mà cậu vừa nói, họ chỉ đơn giản là sống "ngay tại đây, vào lúc này" trong mọi khoảnh khắc của cuộc đời họ thì sao? Nghĩa là họ không sống một cuộc đời "trên đường" mà luôn sống "ngay tại đây, vào lúc này". Chẳng hạn, người ước mơ trở thành nghệ sĩ violin lúc nào cũng chỉ say sưa với âm nhạc ngay trước mắt mình, chỉ tập trung vào một bản nhạc đó, một ô nhịp đó, một nốt nhạc đó.

Chàng thanh niên: Liệu làm như thế có thể đạt được mục tiêu không?

Triết gia: Hãy nghĩ thế này. Cuộc đời là những sát- na tiếp nối mà ta khiêu vũ không ngừng trong từng phút giây. Và khi vô tình nhìn quanh, ta chợt ngỡ ngàng nhận ra, "Sao? Mình đã tới được đây rồi cơ à?" Trong số những người nhảy điệu violin, có lẽ sẽ có người trở thành nghệ sĩ violin chuyên nghiệp. Trong số những người nhảy điệu kỳ thi tư pháp, có lẽ sẽ có người trở thành luật sư. Trong số những người nhảy điệu viết lách, có lẽ sẽ có người trở thành nhà văn. Tất nhiên, cũng có khả năng có những kết quả khác. Nhưng, không cuộc đời nào kết thúc "trên đường". Chỉ cần ta khiêu vũ hết mình "ngay tại đây, vào lúc này'' là được.

Chàng thanh niên: Chỉ cần khiêu vũ ngay lúc này là được ư?

Triết gia: Đúng vậy. Trong khiêu vũ, việc nhảy múa chính là mục đích, bởi không ai chủ định tới được nơi nào đó bằng cách khiêu vũ, mặc dù kết quả của khiêu vũ vẫn là đến một nơi nào đó vì khiêu vũ không ở yên một chỗ. Nhưng mục đích theo nghĩa là đích đến thì không tồn tại.

Chàng thanh niên: Làm sao một cuộc đời lại không tồn tại mục đích chứ! Ai lại thừa nhận một cuộc đời phó mặc cho gió cuốn đi như vậy?!

Triết gia: Cuộc đời nhắm đến mục đích mà cậu nói đến có thể gọi là cuộc đời chuyển động (kinesis). Ngược lại, cuộc đời khiêu vũ mà tôi nói đến có thể gọi là cuộc đời ở trạng thái hoạt động hiện thực (energeia).

Chàng thanh niên: Chuyển động và trạng thái hoạt động hiện thực... ư?

Triết gia: Tôi xin trích dẫn giải thích của Aristoteles. Trong chuyển động nói chung - mà ống gọi là kinesis - có điểm xuất phát và đích đến. Chuyển động từ điểm xuất phát tới đích đến đòi hỏi thực hiện một cách hiệu quả và nhanh chóng nhất trong khả năng có thể. Nghĩa là nếu có thể đi tàu tốc hành thì đâu cần mất công lên chuyến tàu thường dừng lại ở mọi ga.

Chàng thanh niên: Nghĩa là nếu mục đích là trở thành luật sư thì nên thực hiện mục đích đó nhanh chóng và hiệu quả nhất, đúng không nào?

Triết gia: Đúng vậy. Và theo nghĩa đó, nếu chưa đạt đến mục đích thì quãng đường cho đến khi tới đích vẫn là chưa trọn vẹn. Đó là cuộc đời chuyển động.

Chàng thanh niên: Nghĩa là dang dở đúng không?

Triết gia: Đúng vậy. Trong khi đó, energeia là loại hoạt động mà trong đó việc "lúc này đang thực hiện" đã nguyên như vậy mà trở thành việc "đã làm xong rồi".

Chàng thanh niên: Việc lúc này đang thực hiện, đã làm xong rồi ư?

Triết gia: Có thể nói một cách khác là hoạt động "coi quá trình chính là mục đích". Bản chất việc khiêu vũ hay đi du lịch cũng là như vậy.

Chàng thanh niên: Ôi, tôi rối tung hết lên rồi... Sao thầy lại vơ cả đi du lịch vào đây?

Triết gia: Mục đích của hành vi du lịch là gì? Chẳng hạn cậu đi du lịch đến Ai Cập. Khi đó, cậu có muốn nhanh nhanh chóng chóng tới kim tự tháp của Pharaoh Khufu (Cheops) rồi về ngay trong thời gian ngắn nhất không? Cái đó không thể gọi là đi du lịch được.

Ngay từ bước đầu tiên ra khỏi nhà đã là "du lịch", mọi khoảnh khắc trên quãng đường đến đích đều là "du lịch". Và dù không tới được kim tự tháp vì một lý do nào đó thì cũng không phải là chưa đi du lịch. Đó là cuộc đời ở trạng thái hoạt động hiện thực hay energeia.

Chàng thanh niên: Ừm, tôi cũng không biết nữa. Lúc nãy thầy phủ định giá trị của việc hướng tới đỉnh núi nhỉ? Thế nếu ví cuộc đời hoạt động hiện thực đó như việc leo núi thì sẽ thế nào?

Triết gia: Nếu mục đích của leo núi chỉ là "lên đến đỉnh núi" thì đó là hành vi có tính chuyển động, kinesis. Thậm chí lên trực thăng bay tới đỉnh núi, ở đó khoảng năm phút rồi lại lên trực thăng bay về cũng chẳng sao. Và đương nhiên, nếu không lên được tới đỉnh núi, hành trình leo núi đó sẽ thất bại.

Tuy nhiên, nếu mục đích không phải là lên tới đỉnh mà là bản thân hành trình leo núi thì đó là hành vi energeia. Khi đó thì, rốt cuộc, có lên được tới đỉnh núi hay không cũng chẳng sao.

Chàng thanh niên: Lập luận đó chẳng thuyết phục gì cả! Thầy đang mâu thuẫn với chính mình đấy. Trước khi thầy bị mất mặt trước mọi người, tôi sẽ gỡ chiếc mặt nạ của thầy xuống!

Triết gia: Chà, rất cảm ơn ý tốt của cậu!

Hãy rọi đèn chiếu vào cái "ngay tại đây, vào lúc này"

Chàng thanh niên: Khi phủ định thuyết nguyên nhân, thầy đã phủ định luôn việc chìm đắm trong quá khứ, cho rằng quá khứ là thứ hiện không tồn tại, quá khứ chẳng có ý nghĩa gì. Điều đó thì tôi công nhận. Đúng là không thể thay đổi được quá khứ. Nếu có thể thay đổi được gì thì chỉ có thể là tương lai.

Nhưng bây giờ, với việc diễn giải cách sống trong trạng thái hoạt động hiện thực, thầy đang phủ định tính kế hoạch, nghĩa là phủ định cả việc thay đổi tương lai dựa vào ý chí của chính mình.

Thầy vừa phủ định việc nhìn lại phía sau, cũng phủ định luôn cả việc hướng về phía trước. Giống như bảo tôi hãy bịt mắt đi trên con đường không có lối đi vậy!

Triết gia: Cậu không nhìn thấy cả phía sau lẫn phía trước ư?

Chàng thanh niên: Không thấy!

Triết gia: Tất nhiên là thế rồi. Cậu thấy lạ ở chỗ nào chứ?

Chàng thanh niên: Thầy nói gì vậy?!

Triết gia: Hãy tưởng tượng mình đang đứng trên sân khấu. Khi đó, nếu cả hội trường sáng đèn thì cậu có thể nhìn rõ đến cả hàng ghế cuối cùng. Nhưng nếu đèn chiếu cường độ mạnh chỉ tập trung vào chỗ cậu đứng thì chắc chắn cậu sẽ không thể nhìn thấy ngay cả hàng ghế đầu tiên.

Cuộc đời của chúng ta giống hệt như vậy. Chính vì đang chiếu ánh sáng mờ nhạt vào cả cuộc đời nên mới nhìn thấy, hay đúng ra là cảm thấy mình nhìn thấy, cả quá khứ lẫn tương lai. Nhưng nếu rọi đúng đèn chiếu cường độ mạnh vào "ngay tại đây, vào lúc này" thì sẽ không thấy quá khứ và tương lai nữa.

Chàng thanh niên: Đèn chiếu cường độ mạnh ư?

Triết gia: Phải! Chúng ta cần sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này". Cảm thấy mình nhìn thấy quá khứ, cảm thấy mình dự đoán được tương lai là bằng chứng của việc cậu chưa sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này" mà chỉ đang sống trong ánh sáng mờ nhạt.

Cuộc đời là những sát-na tiếp nối, không tồn tại quá khứ cũng như tương lai. Đi nhìn quá khứ và tương lai là cậu đang tìm cách biện hộ cho chính mình. Chuyện đã xảy ra trong quá khứ không còn liên quan gì đến cậu "ngay tại đây, vào lúc này" và tương lai ra sao cũng không phải là việc cậu cần suy nghĩ "ngay tại đây, vào lúc này". Nếu sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này", sẽ chẳng cần nói đến những điều đó.

Chàng thanh niên: Nhưng...

Triết gia: Theo quan điểm thuyết nguyên nhân của Freud thì đời người là một câu chuyên dài dựa trên quy luật nhân quả, sinh ra lúc nào, ở đâu, trải qua thời thơ ấu ra sao, tốt nghiệp trường nào, vào làm việc ở công ty nào, chính những điều đó đã tạo nên bản thân ta như bây giờ và như trong tương lai.

Quả thực ví cuộc đời như một câu chuyện là một cách nhìn thú vị. Nhưng nếu làm thế ta sẽ nhìn thấy "ngày mai lờ mờ" ở phía bên kia câu chuyện. Không những thế, ta còn cố sống theo câu chuyện đó. Ta cho rằng cuộc đời mình thế này nên không thể sống khác, còn xấu xa thì không phải lỗi của ta, mà là tại quá khứ, tại hoàn cảnh. Quá khứ được nêu ra ở đây không là gì khác ngoài một sự bao biện, một lời nói dối cuộc đời.

Nhưng cuộc đời lại là những chấm liên tục, là những sát-na tiếp nối. Hiểu được điều đó thì sẽ không cần câu chuyện nữa.

Chàng thanh niên: Nói như thầy thì lối sống mà Adler nói đến chẳng phải cũng là một câu chuyện sao?!

Triết gia: Lối sống của cậu "ngay tại đây, vào lúc này" có thể thay đổi được bằng ý chí bản thân. Cuộc đời quá khứ có vẻ là một vạch liền chỉ vì cậu không ngừng quyết tâm "không thay đổi" mà thôi. Còn

cuộc đời tương lai là một tờ giấy trắng, không kẻ sẵn đường đi. Ở đó không có câu chuyện nào cả.

Chàng thanh niên: Nhưng, đó là chủ nghĩa nắm bắt từng khoảnh khác. Không, là chủ nghĩa khoái lạc xấu xa mới đúng!

Triết gia: Không : phải! Việc rọi đèn chiếu vào duy nhất một chỗ "ngay tại đây, vào lúc này" chính là sống một cách nghiêm túc và trân trọng nhất với những gì ta có thể làm được lúc này.

Lời nói dối cuộc đời lớn nhất

Chàng thanh niên: Sống nghiêm túc và trân trọng ư?

Triết gia: Chẳng hạn, muốn vào đại học nhưng không chịu học. Đó không phải là thái độ sống nghiêm túc "ngay tại đây, vào lúc này". Tất nhiên, có thể kỳ thi còn cách rất xa, cũng không biết phải học đến đâu nên sẽ thấy rắc rối. Tuy nhiên, ta cứ giải phương trình, cứ nhớ từ vựng, mỗi ngày một chút thôi cũng được, nghĩa là cứ không ngừng "khiêu vũ". Cứ thế, chắc chắn ta sẽ có "thành tựu ngày hôm nay". Và vì thành tựu đó mà ngày hôm nay tồn tại. Ngày hôm nay tồn tại không phải vì kỳ thi trong tương lai xa xôi. Hay trường hợp cha cậu cũng vậy, có thể ông đã nghiêm túc "khiêu vũ" trong công việc hằng ngày của mình, chẳng liên quan gì đến mục tiêu lớn hay nhu cầu phải thực hiện mục tiêu đó cả, sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này". Nếu đúng như vậy, chắc chắn ông đã sống một cuộc đời hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Thầy bảo tôi phải chấp nhận cách sống đó, chấp nhận người cha lúc nào cũng chỉ biết có công việc thôi ư...?

Triết gia: Cậu không cần phải miễn cưỡng chấp nhận. Chỉ có điều, đừng nhìn nhận theo thước đo "người kia đã đến được đâu trên đường vạch liền đó" mà hãy quan sát xem người đó đã sống khoảnh khắc này như thế nào.

Chàng thanh niên: Quan sát từng khoảnh khắc ư...?

Triết gia: Đối với cuộc đời cậu cũng như vậy. Cậu đặt mục tiêu cho tương lai xa và coi hiện tại là thời gian chuẩn bị cho mục tiêu đó. Cậu luôn nghĩ rằng "Mình muốn làm điều này, đợi có cơ hội sẽ làm". Đây là cách sống trì hoãn. Một khi còn trì hoãn cuộc đời thì chúng ta sẽ chẳng đi đến đâu cả mà chỉ sống những tháng ngày tẻ nhạt, đơn điệu. Vì cậu luôn nghĩ rằng "ngay tại đây, vào lúc này" chỉ là thời gian chuẩn bị, là thời kỳ chịu đựng.

Tuy nhiên, cái khoảnh khắc "ngay tại đây, vào lúc này" mà cậu đang học để chuẩn bị cho kỳ thi trong tương lai xa, đã là cuộc đời chính thức rồi.

Chàng thanh niên: Được rồi, tôi thừa nhận! Tôi thừa nhận cần sống hết mình "ngay tại đây, vào lúc này" cũng như không nên vẽ ra một vạch liền không có thực. Nhưng tôi chưa nhìn thấy cả ước mơ lẫn mục tiêu của mình, thậm chí còn chẳng biết phải "khiêu vũ" điệu gì. Với tôi "ngay tại đây, vào lúc này" chỉ là những khoảnh khắc hoàn toàn vô nghĩa!

Triết gia: Đâu cần phải có mục tiêu. Bản thân việc sống một cách nghiêm túc "ngay tại đây, vào lúc này" đã là khiêu vũ rồi. Không cần nghiêm trọng hóa mọi chuyện. Đừng nhầm lẫn giữa nghiêm túc với nghiêm trọng.

Chàng thanh niên: Nghiêm túc nhưng không nghiêm trọng ư?

Triết gia: Đúng vậy. Cuộc đời luôn đơn giản, không có gì nghiêm trọng cả. Chỉ cần sống nghiêm túc trong từng khoảnh khắc thì sẽ không có gì khiến ta phải nghiêm trọng hóa cả.

Và hãy nhớ thêm một điều nữa. Khi đứng trên quan điểm "trạng thái hoạt động hiện thực" thì cuộc đời lúc nào cũng là trọn vẹn.

Chàng thanh niên: Lúc nào cũng trọn vẹn ư?

Triết gia: Cả cậu và cả tôi, dù cuộc đời có kết thúc "ngay tại đây, vào lúc này" thì cũng không gọi là bất hạnh. Cuộc đời kết thúc ở tuổi 20 cũng như cuộc đời kết thúc ở tuổi 90 đều là cuộc đời trọn vẹn, cuộc đời hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Ý thầy nói rằng nếu tôi sống nghiêm túc "ngay tại đây, vào lúc này" thì mỗi khoảnh khắc đều là trọn vẹn ư?

Triết gia: Đúng như vậy. Từ đầu đến giờ tôi đã nhiều lần sử dụng cụm từ "lời nói dối cuộc đời". Cuối cùng tôi sẽ nói cho cậu biết "lời nói dối cuộc đời lớn nhất" là gì.

Chàng thanh niên: Xin hãy cho tôi biết!

Triết gia: Lời nói dối cuộc đời lớn nhất, đó là không sống "ngay tại đây, vào lúc này" mà chỉ chìm đắm trong quá khứ, mơ mộng về tương lai, chiếu ánh sáng mờ nhạt vào cả cuộc đời, tưởng rằng mình đã thấy gì đó. Từ trước đến giờ, cậu vẫn luôn bỏ qua cái "ngay tại

đây, vào lúc này" mà chiếu đèn vào quá khứ và tương lai vốn không tồn tại. Cậu đã lừa dối chính cuộc đời mình, đánh mất những khoảnh khắc không thể thay thế.

Chàng thanh niên: ...Chà!

Triết gia: Nào, hãy xua tan lời nói dối cuộc đời, can đảm rọi đèn chiếu cường độ mạnh vào cái "ngay tại đây, vào lúc này". Cậu nhất định có thể làm được.

Chàng thanh niên: Tôi... tôi có thể làm được điều đó sao? Thầy nghĩ rằng tôi đủ can đảm không bấu víu vào lời nói dối cuộc đời, có thể sống một cách nghiêm túc, hết mình "ngay tại đây, vào lúc này" sao?

Triết gia: Cả quá khứ lẫn tương lai đều không tồn tại, nên ta hãy nói chuyện hiện tại nào. Thời khắc quyết định không phải hôm qua, cũng không phải ngày mai mà là "ngay tại đây, vào lúc này".

Hãy mang lại "ý nghĩa" cho cuộc đời vô nghĩa

Chàng thanh niên: ... Ý thầy là gì?

Triết gia: Có lẽ cuộc tranh luận của chúng ta đã đi tới bên dòng nước. Uống nước hay không là tùy vào cậu.

Chàng thanh niên: Ôi, tâm lý học của Adler và triết học của thầy, có lẽ sẽ thay đổi con người tôi. Có lẽ tôi sẽ từ bỏ sự ngoan cố quyết "không thay đổi" để chọn một lối sống mới... Nhưng... Nhưng hãy cho tôi hỏi một điều cuối cùng!

Triết gia: Điều gì nào?

Chàng thanh niên: Khi cuộc đời là những khoảnh khắc tiếp nối, khi cuộc đời chỉ tồn tại "ngay tại đây, vào lúc này", thì ý nghĩa thực sự của cuộc đời là gì? Thầy bảo tôi sinh ra, vượt qua cuộc sống đầy khổ đau này rồi đón nhận cái chết để làm gì? Tôi không hiểu lý do của điều đó.

Triết gia: Ý nghĩa của cuộc đời là gì? Con người sống để làm gì? Khi có người hỏi câu này, Adler đã trả lời rằng "Cuộc đời nói chung không có ý nghĩa".

Chàng thanh niên: Cuộc đời không có ý nghĩa ư?

Triết gia: Ví dụ như, trong thế giới chúng ta đang sống luôn đầy rẫy những điều phi lý như chiến tranh hay thiên tai. Và chắc chắn một điều là ta không thể nói tới "ý nghĩa cuộc đời" bên cạnh những đứa trẻ bị cuốn vào vòng xoáy chiến tranh và mất đi sinh mạng. Thế nghĩa là, cuộc đời không tồn tại một thứ ý nghĩa có thể xác định chung cho tất cả.

Tuy nhiên, chứng kiến những bi kịch phi lý như vậy mà không hành động gì thì cũng đồng nghĩa với thừa nhận những bi kịch đó. Dù ở hoàn cảnh nào, chúng ta cũng cần phải có một hành động gì đó. Chúng ta phải cưỡng lại xu hướng mà Kant đã nói.

Chàng thanh niên: Đúng vậy, đúng vậy!

Triết gia: Vậy, nếu gặp phải thiên tai nặng nề thì việc nhìn lại quá khứ và tự hỏi "Tại sao lại xảy ra chuyện này?" theo kiểu thuyết nguyên nhân, liệu có ý nghĩa gì không?

Chính những lúc gặp khó khăn, chúng ta lại càng cần nhìn về phía trước và nghĩ xem, "Tiếp theo đây mình có thể làm được gì?"

Chàng thanh niên: Đúng là như vậy!

Triết gia: Bởi vậy mà, sau khi trả lời "cuộc đời nói chung không có ý nghĩa", Adler đã nói tiếp thế này: "Ý nghĩa cuộc đời là điều mà bản thân mỗi người tự mang lại".

Chàng thanh niên: Tự mang lại ư? Nghĩa là sao?

Triết gia: Trong chiến tranh, ông tôi bị một vết bỏng nặng trên mặt do bom cháy gây ra. Đây là một tai họa vô cùng phi lý, phi nhân đạo. Đương nhiên, nếu bị như thế, ông cũng có thể sẽ lựa chọn cách sống coi "thế giới là một nơi kinh khủng" và "mọi người đều là kẻ thù". Nhưng tôi được biết, mỗi lần ông lên tàu điện để đến bệnh viện, đều có những hành khách khác nhường chỗ cho ông. Chuyện này tôi nghe mẹ kể lại nên không biết ông thực sự đã nghĩ gì. Nhưng tôi tin rằng ông đã lựa chọn lối sống coi "mọi người là bạn, và thế giới là một nơi tuyệt vời".

Đó chính là điều mà Adler đã nói tới. "Ý nghĩa cuộc đời là điều mà bản thân mỗi người tự mang lại". Cuộc đời nói chung không có ý nghĩa. Tuy nhiên, cậu có thể mang lại ý nghĩa cho cuộc đời. Không ai khác ngoài chính cậu có thể mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của cậu.

Chàng thanh niên: ... Vậy, thầy hãy chỉ cho tôi! Tôi phải làm thế nào để mang lại ý nghĩa xứng đáng cho một cuộc đời vô nghĩa? Tôi vẫn chưa có được sự tự tin đó!

Triết gia: Cậu đang hoang mang trước cuộc đời mình. Tại sao cậu lại hoang mang? Đó là vì cậu đang muốn chọn "tự do", nghĩa là chọn con đường của riêng mình mà không sợ bị người khác ghét, không phải sống cuộc đời của người khác.

Chàng thanh niên: Đúng vậy! Tôi muốn chọn hạnh phúc, chọn tự do!

Triết gia: Khi người ta muốn chọn tự do thì việc hoang mang lạc lối cũng là điều đương nhiên thôi. Vì vậy, tâm lý học Adler đã đưa ra một "ngôi sao dẫn đường" làm định hướng dẫn đến cuộc đời tự do.

Chàng thanh niên: Ngôi sao dẫn đường ư?

Triết gia: Giống như người lữ hành phải dựa vào sao Bắc Cực, cuộc đời của chúng ta cũng cần có "ngôi sao dẫn đường". Đây là luận điểm quan trọng của tâm lý học Adler. Lý tưởng lớn đó là: Chỉ cần không đánh mất định hướng, kiên định nhằm thẳng hướng đó mà đi thì chắc chắn sẽ có hạnh phúc.

Chàng thanh niên: Ngôi sao đó là gì?

Triết gia: Cống hiến cho người khác.

Chàng thanh niên: ... Cống hiến cho người khác!

Triết gia: Cho dù cậu trải qua những khoảnh khắc như thế nào, cho dù có người ghét cậu, chỉ cần cậu không đánh mất ngôi sao dẫn đường là "cống hiến cho người khác", thì cậu sẽ không lạc lối và làm gì cũng được. Hãy cứ sống tự do, ai ghét mình thì cứ để họ ghét.

Chàng thanh niên: Chỉ cần nhìn theo ngôi sao cống hiến trên bầu trời thì sẽ luôn hạnh phúc, luôn có bạn bè!

Triết gia: Và hãy trân trọng sống trong từng sát-na "ngay tại đây, vào lúc này". Không nhìn lại quá khứ, không nhìn về tương lai. Hãy sống từng khoảnh khắc trọn vẹn, như đang khiêu vũ vậy. Không cần ganh đua với ai, cũng chẳng cần đích đến. Cứ khiêu vũ, chắc chắn rồi sẽ tới một nơi nào đó.

Chàng thanh niên: Một "nơi nào đó" mà không ai biết!

Triết gia: Cuộc đời trong trạng thái hoạt động hiện thực là thế đấy. Bản thân tôi, dù có nhìn lại phần đời đã qua thì cũng không thể giải thích rõ được tại sao lại có tôi "ngay tại đây, vào lúc này".

Tôi định học triết học Hy Lạp, vậy mà không biết từ lúc nào đã học luôn cả tâm lý học Adler, và giờ thì đang tâm sự với một người bạn không thể thay thế là cậu như thế này. Điều này, không gì khác, chính là kết quả của việc đã khiêu vũ trong từng khoảnh khắc. Ý

nghĩa cuộc đời đối với cậu sẽ chỉ sáng tỏ khi cậu khiêu vũ hết mình "ngay tại đây, vào lúc này".

Chàng thanh niên: ... Sẽ sáng tỏ phải không? Tôi, tôi tin thầy!

Triết gia: Vâng, hãy tin tôi. Nhiều năm sống cùng với tư tưởng của Adler, tôi đã dần dà nhận ra một điều.

Chàng thanh niên: Điều gì vậy?

Triết gia: Đó là "sức mạnh của một con người rất lớn", mà không, phải nói rằng "Sức mạnh của tôi lớn đến mức không thể đo đếm được".

Chàng thanh niên: Ý thầy là gì?

Triết gia: Nghĩa là, nếu "tôi" thay đổi, "thế giới" sẽ thay đổi. Thế giới không phải là nơi ai đó thay đổi cho tôi mà chỉ có thể thay đổi do "tôi". Thế giới trong con mắt tôi sau khi đã biết đến tâm lý học Adler không còn là thế giới như trước nữa.

Chàng thanh niên: Nếu tôi thay đổi, thế giới sẽ thay đổi. Ngoài tôi ra, chẳng ai thay đổi thế giới cho tôi cả...

Triết gia: Điều này cũng giống như cú sốc của người cận thị lâu năm lần đầu đeo kính. Những đường viền nhạt nhòa của thế giới bỗng trở nên sắc nét, đến cả màu sắc cũng trả nên rạng rỡ hơn. Không những thế, không chỉ một phần tầm nhìn trước mặt trở nên rõ ràng mà toàn bộ thế giới ta nhìn thấy đều sáng rõ hơn. Cậu sẽ hạnh phúc biết mấy nếu có được trải nghiệm như thế.

Chàng thanh niên: ... Ôi, tôi tiếc quá! Tiếc vô cùng!! Giá mà tôi biết sớm hơn mười năm, mà không, chỉ năm năm thôi cũng được. Nếu tôi của năm năm trước, tôi từ trước khi đi làm biết đến tư tưởng của Adler thì...!

Triết gia: Không, không phải vậy. Cậu ước rằng "Giá mình biết từ mười năm trước" chính là vì tư tưởng Adler đã cộng hưởng với "cậu của hiện tại". Không ai biết cậu của mười năm trước sẽ cảm thấy thế nào. Cho nên câu chuyện này, cậu phải nghe vào chính lúc này!

Chàng thanh niên: ... Đúng vậy, đúng là phải như vậy!

Triết gia: Một lần nữa, tôi xin tặng cậu câu nói của Adler. "Phải có ai đó đi bước đầu tiên. Dù những người khác không hợp tác cũng chẳng liên quan đến cậu. Lời khuyên của tôi thế này. Cậu cần phải đi bước trước. Đừng nghĩ đến chuyện người khác có hợp tác hay không."

Chàng thanh niên: Tôi không biết có phải tôi đã thay đối, và từ đó thế giới tôi nhìn thấy cũng thay đổi hay không. Nhưng, tôi có một niềm tin vững chắc, rằng "ngay tại đây, vào lúc này" đang tỏa sáng rực rỡ. Đúng vậy, chói lòa đến mức không nhìn thấy chút gì của ngày mai nữa!

Triết gia: Tôi tin rằng cậu đã uống nước. Nào, hỡi người bạn trẻ đi đằng trước, chúng ta hãy cùng bước đi nhé.

Chàng thanh niên: ... Tôi cũng tin thầy. Hãy tiến bước, cùng nhau! Và cảm ơn thầy đã dành nhiều thời gian cho tôi.

Triết gia: Chính tôi cũng phải cảm ơn cậu.

Chàng thanh niên: Và, xin thầy hãy cho phép tôi lại được tới căn phòng này! Với tư cách là một người bạn không thể thay thế. Tôi sẽ không nhắc gì đến chuyện phản bác nữa đâu!

Triết gia: Ha ha ha. Cuối cùng thì cậu đã nở một nụ cười đúng là của một chàng trai trẻ. Ồ, muộn lắm rồi. Chúng ta hãy chia tay để về với đêm của riêng mình, rồi đón một bình minh mới nhé.



Chàng thanh niên thong thả buộc dây giày, rời khỏi nhà Triết gia. Bên ngoài khung cửa, tuyết đã phủ kín mặt đất từ lúc nào. Ánh trăng rằm vành vạnh soi xuống tuyết dưới chân anh. Bầu không khí thật trong trẻo. Và ánh sáng thật chói lòa. Mình đang giẫm lên tuyết đầu mùa mà đi bước đầu tiên. Hít một hơi thật sâu, rồi vuốt nhẹ những sợi râu mới nhú, khẽ thì thầm từng tiếng rõ ràng, “Thế giới đơn giản, và cuộc đời cũng vậy.”